

A mi ritmo

Guía para envejecer con arte,
música y derechos



A mi ritmo. Guía para envejecer con arte, música y derechos

Ilustraciones: *Elisabeth Justicia*

Diseño e impresión: *Segmento Gráfico, S.L.*

Edita: *Plena inclusión Castilla y León*

Imprime: Angelma, S.A.

Depósito Legal: VA-181-2026

ÍNDICE

Prólogo.....	5
1. Una realidad en transformación: envejecimiento y discapacidad intelectual.....	10
1.1. Momentos creativos con Dominga sobre el envejecimiento	15
1.2. Actividades para trabajar el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual	22
1.2.1. Trabajar con personas con discapacidad intelectual.....	22
1.2.2. Trabajar con las familias.....	26
1.2.3. Trabajar con los profesionales	30
1.2.4. Trabajar con el entorno	33
1.2.5. Caja de herramientas musical	35
2. Entre la compañía y el vacío: Soledad y discapacidad intelectual	37
2.1. Momentos creativos con Dominga sobre la soledad	42
2.2. Actividades para trabajar la soledad de las personas con discapacidad intelectual	50
2.2.1. Trabajar con las propias personas con discapacidad intelectual	50
2.2.2. Trabajar con las familias.....	54
2.2.3. Trabajar con los profesionales	57
2.2.4. Trabajar con el entorno	59
2.2.5. Caja de herramientas musical	61
3. Conectados con sentido: tecnología y discapacidad intelectual	63
3.1. Momentos creativos con Dominga sobre la tecnología	68
3.2. Actividad para trabajar la relación con la tecnología en las personas con discapacidad intelectual	76
3.2.1. Trabajar con las propias personas con discapacidad intelectual	76
3.2.2. Trabajar con las familias.....	80
3.2.3. Trabajar con los profesionales que apoyan.....	83
3.2.4. Trabajar con el entorno	86
3.2.5. Caja de herramientas musicales.....	89
Epílogo. Como Dominga, caminamos con voz propia.....	91
Bibliografía	92

Prólogo

A lo largo de más de una década, Plena inclusión Castilla y León mantiene un firme compromiso con el apoyo a las personas mayores con discapacidad intelectual y sus familias. Un compromiso que se concreta en el acompañamiento a las entidades federadas, siempre con un enfoque de innovación y, sobre todo, desde una mirada basada en los derechos y en la dignidad de cada persona.

El contexto demográfico en Castilla y León hace todavía más urgente este trabajo: el 26,5% de la población castellanoleonesa tiene más de 65 años, una cifra que supera la media nacional (20,1%) y sitúa a la comunidad como una de las más envejecidas de España. Según recoge la *Estrategia de cuidados de larga duración y fomento del envejecimiento activo y saludable en Castilla y León* (Junta de Castilla y León, 2025), se trata de un “proceso de envejecimiento pronunciado”, con especial impacto en zonas rurales. En el caso de las personas con discapacidad intelectual, esta tendencia se agudiza: en datos recogidos de las entidades federadas, Plena inclusión Castilla y León estima que, en 2026, en torno al 65,75% de esta población tendrá más de 45 años. Esto pone de manifiesto un inicio más temprano del envejecimiento en comparación con la población general y plantea desafíos específicos en ámbitos como la salud, la participación social o el acceso a apoyos adecuados.

El envejecimiento, además, no puede abordarse únicamente desde las limitaciones. Factores como la genética, la historia de vida, el acceso a la atención médica, la participación social o las condiciones del entorno influyen en cómo se vive esta etapa. En las últimas décadas, el modelo de atención ha evolucionado, dejando atrás visiones asistencialistas para avanzar hacia un enfoque personalizado y centrado en la persona, basado en derechos, dignidad y autodeterminación. Este cambio no es solo ideológico, sino que está respaldado por marcos normativos como la *Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad* (2006), que reconoce el derecho a una vida plena, activa y participativa, en igualdad de condiciones. Y ahí es donde este documento cobra todo su sentido.

Por este motivo, hoy seguimos acompañando a las personas mayores con discapacidad intelectual, con la vista puesta en algunos de los retos más urgentes:

- La forma en que cada persona vive su propio proceso de envejecimiento, especialmente las personas con discapacidad intelectual. No hay un único modo de envejecer. Por eso, acompañar estos procesos exige un enfoque en el que la propia persona se sitúa en el centro con sus propios deseos, metas, necesidades y preocupaciones concretas.
- La soledad no deseada, que impacta de forma directa en el bienestar de las personas y su calidad de vida.
- El mundo tecnológico, tanto en el acceso a las herramientas digitales como en la incorporación de la tecnología al servicio de los cuidados. Ambos aspectos son claves para garantizar una vida independiente y preservar la dignidad de las personas mayores con discapacidad intelectual y sus familias.

Para avanzar en estos retos concretos hemos desarrollado un trabajo de campo con la colaboración de la ilustradora Elisabeth Justicia, creadora de la obra *Dominga habla sola* (<https://elisabethjusticia.com/dominga-habla-sola/>). Dominga no es un personaje cualquiera, en la actualidad se está transformando en un pequeño proyecto social que visibiliza a las personas mayores, lucha contra el edadismo y el sexismo, combate la soledad no deseada y cuestiona los estereotipos del envejecimiento. Por lo tanto, Dominga es la mejor compañera de viaje para abordar estas temáticas. A través de su mirada crítica, audaz y llena de humor acerca conceptos complejos de una forma sencilla, y permite que muchas personas se reconozcan en las viñetas de Dominga como vehículo de reflexión y empoderamiento.

Dominga es la imagen de muchas campañas sociales de administraciones públicas y organizaciones sociales como el Ayuntamiento de Soria, donde nace el proyecto; Cruz Roja o Cuidopía, entre otras. Y, desde diciembre de 2024, Dominga se une al proyecto de envejecimiento de Plena inclusión Castilla y León. Para ello, la ilustradora Elisabeth Justicia hizo un trabajo de campo para escuchar de primera mano a las personas mayores con discapacidad intelectual y recoger todo su bagaje y experiencia vital. En este viaje de Dominga por tierras castellanas se realizó un trabajo de observación y análisis que se materializó en talleres creativos por cada tema central (envejecimiento, soledad no deseada y tecnología), celebrados en Valladolid, Palencia y Salamanca.

En ellos participaron 41 personas mayores con discapacidad intelectual y 13 personas de apoyo, pertenecientes a ocho entidades federadas (Aspace Salamanca, Aspar La Besana, Asprodes, Centro Padre Zegrí, Centro San Juan de Dios Valladolid, Centro Villa San José, Fundación Personas Palencia y Fundación San Cebrián). A través de dinámicas inclusivas, fáciles de comprender y

participativas, y especialmente a través de las viñetas y junto a su personaje principal Dominga, abordamos los temas y recogimos sus voces, sentimientos y pensamientos. Con todo ello, la ilustradora supo transformarlo en tres viñetas para cada temática, en las que Dominga conversa con personas mayores con discapacidad intelectual sobre los temas que más les preocupan.

El resultado de este trabajo creativo es este documento: un cuaderno de trabajo que recoge:

- Nueve viñetas de *Dominga habla sola*, fruto del trabajo colectivo que nace de la escucha activa a las personas mayores con discapacidad intelectual. En cada una de ellas, estas personas están representadas simbólicamente con el trébol de Plena inclusión, reforzando su identidad, su pertenencia y su papel protagonista en esta narrativa visual y social.
- Propuestas de trabajo con personas mayores con discapacidad intelectual, situándolas siempre en el centro y favoreciendo su reflexión y empoderamiento.
- Acciones dirigidas a familias, para apoyarlas en la comprensión y el acompañamiento desde un enfoque de derechos.
- Actividades con profesionales de apoyo y atención directa, que invitan a la reflexión sobre las prácticas profesionales y a descubrir formas de acompañamiento más respetuosas con los derechos, la autonomía y la dignidad de las personas.
- Propuestas de sensibilización con el entorno comunitario, porque el envejecimiento y la inclusión son un reto social que trasciende a las familias y entidades.

Además, a lo largo del documento la música se utiliza como un hilo conductor, una herramienta que ayuda a abrir conversaciones, compartir emociones y conectar generaciones en torno a los temas que preocupan a las personas mayores con discapacidad intelectual y a Dominga, nuestra amiga y compañera en este proyecto.

Cabe recordar que este documento no es un informe académico, sino una herramienta práctica de trabajo que combina innovación, creatividad y participación. Esta guía es un recurso vivo, pensado para técnicos y profesionales que trabajan con personas con discapacidad intelectual, especialmente mayores, y con sus familias, tanto dentro como fuera de las entidades federadas en Plena inclusión Castilla y León.

1

Una realidad en transformación

Envejecimiento y discapacidad intelectual



El envejecimiento es un proceso natural que afecta a todas las personas, y así debe ser entendido como un hito conseguido, pero en el caso de las personas con discapacidad intelectual, este proceso presenta particularidades que requieren una mirada singular. Tradicionalmente, se ha considerado que las personas con discapacidad intelectual tenían una esperanza de vida más reducida, pero los avances en la atención sanitaria, el acceso a mejores condiciones de vida y el desarrollo de apoyos personalizados han permitido un incremento significativo en su longevidad. Y este hecho no lo podemos obviar, puesto que plantea nuevos retos en cuanto a los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales vinculados al envejecimiento prematuro, la aparición de deterioro cognitivo, el aumento de necesidades de apoyo y la falta de recursos especializados, que las personas que conforman este colectivo experimentan a medida que envejecen.

En la actualidad todavía tenemos que seguir expresando que el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual se manifiesta de forma temprana en comparación con la población general. Estudios como el de Plena inclusión Madrid y la Universidad Autónoma de Madrid (2023) confirman que muchas personas con discapacidad intelectual presentan signos de envejecimiento a partir de los 45 años, y que un alto porcentaje de ellas muestra ya procesos de declive o deterioro cognitivo, lo que incrementa significativamente sus necesidades de apoyo. A pesar de ello, conviene recordar que el proceso de envejecimiento es tan heterogéneo como personas hay y que dependiendo de las características de cada persona (genéticas, problemas o no de salud, etc.), la prevención y las condiciones de vida, este inicio será diferente y único para cada persona. Es importante también conocer y tener en cuenta que, en personas con algunas condiciones genéticas específicas, como el síndrome de Down, el proceso de envejecimiento puede iniciarse aún antes, ya que cuentan con una mayor predisposición a enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer. Este estudio también pone de relieve la preocupación de los profesionales y familias sobre la falta de planificación para los apoyos futuros, especialmente en un contexto de creciente sobrecarga de las redes familiares de cuidado. Comprender estos cambios es fundamental para garantizar un envejecimiento activo y saludable y plantea una urgencia: abordar el envejecimiento de este colectivo desde una perspectiva de derechos, anticipación y atención personalizada, con apoyos que se adapten a cada trayectoria vital y permitan envejecer con dignidad y calidad de vida. A continuación, detallaremos los cambios más relevantes en lo que al proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual se refiere.

A nivel físico, se observa una reducción de la movilidad debido a la pérdida de fuerza muscular, la disminución del equilibrio y la aparición de enfermedades osteoarticulares como la osteoporosis o la artrosis. También se observa una mayor prevalencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y problemas respiratorios, lo que puede comprometer su calidad de vida si no se establecen medidas preventivas adecuadas. Asimismo, las alteraciones sensoriales, como la pérdida de audición y la disminución de la agudeza visual, pueden limitar su capacidad de comunicación y aumentar el riesgo de aislamiento social.

Los cambios cognitivos son otro aspecto clave en el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual. Como comentábamos antes en personas con síndrome de Down la prevalencia de demencias es superior a la de la población general, especialmente cuando hablamos de la enfermedad de Alzheimer. La memoria a corto plazo, la capacidad de aprendizaje y la resolución de problemas pueden verse afectadas de manera progresiva, dificultando la realización de actividades cotidianas y generando una mayor necesidad de apoyo. Además, es frecuente que el deterioro cognitivo pase desapercibido o se atribuya erróneamente a la discapacidad intelectual preexistente, lo que retrasa su detección y tratamiento debido al fenómeno de eclipsamiento, que se refiere a la dificultad para identificar otras condiciones o trastornos en una persona con discapacidad intelectual y del desarrollo, debido a que los síntomas de estos pueden ser atribuidos erróneamente a la discapacidad misma.

Desde una perspectiva emocional, el envejecimiento puede generar sentimientos de ansiedad, tristeza y frustración, derivados de los cambios físicos y cognitivos, así como de la pérdida de familiares, amigos o profesionales de referencia. Las personas con discapacidad intelectual suelen mostrar dificultades para expresar sus emociones y adaptarse a los cambios, lo que puede traducirse en alteraciones del comportamiento, como irritabilidad, apatía o conductas desafiantes. Es fundamental que los apoyos emocionales sean continuos y adaptados a sus necesidades para garantizar un bienestar psicológico adecuado. Cabe destacar, que en no pocas ocasiones los cambios emocionales y/o conductuales pueden ser los primeros síntomas observables cuando una enfermedad neurodegenerativa aparece en las personas con discapacidad intelectual y por ello es conveniente observar y registrar sistemáticamente esos cambios que se producen en la persona.

El ámbito social también juega un papel fundamental en el proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual. A medida que envejecen, muchas de estas personas experimentan una reducción de sus

redes de apoyo. La jubilación o el cese de actividades ocupacionales pueden provocar una pérdida de estructura en su vida diaria y una disminución de sus oportunidades de participación social. Además, en muchos casos, la persona envejece junto a sus progenitores, lo que da lugar a situaciones de "doble envejecimiento", donde tanto la persona con discapacidad como sus cuidadores requieren atención y apoyo simultáneo. Cuando fallecen los padres, pueden surgir dificultades en la reorganización de su vida, generando incertidumbre y necesidad de nuevas estrategias de apoyo.

La falta de planificación anticipada en el proceso de envejecimiento es una de las grandes barreras a las que se enfrentan las personas con discapacidad intelectual. A menudo, la transición a la vejez no se aborda de manera sistemática, lo que dificulta la adaptación de los servicios, recursos y apoyos a sus necesidades cambiantes. Por ello es crucial desarrollar estrategias de prevención y promoción de la salud que incluyan programas de envejecimiento activo, estimulación cognitiva y actividades de socialización bajo el nuevo modelo de cuidados en la comunidad. Tal y como recogen tanto la *Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad* (2024–2030) como el *Plan de Cuidados de Larga Duración de Castilla y León* (BOCYL-D-17022025-18), es imprescindible anticiparse a las necesidades de las personas en situación de vulnerabilidad, garantizando apoyos personalizados, continuidad en los cuidados y servicios que permitan envejecer en el entorno elegido, con calidad de vida y dignidad.

Otro aspecto relevante es la influencia de los factores ambientales en el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual. La accesibilidad de los entornos, la disponibilidad de espacios inclusivos y la adaptación de los recursos comunitarios son elementos clave para garantizar una vida autónoma y digna en la vejez. En numerosas ocasiones, las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo han vivido en entornos institucionalizados o en viviendas familiares con escasa adaptación a sus nuevas necesidades, lo que puede suponer una limitación en su bienestar y participación social.

El rol de los profesionales de apoyo en este proceso es esencial. Su labor no solo consiste en proporcionar asistencia en las actividades diarias, sino también en fomentar la autodeterminación y el derecho a una vida plena, donde el proyecto de vida y la consecución de metas y deseos es relevante también en la vejez de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Por esta razón, es necesario dotar a los equipos de apoyo de herramientas y formación específica sobre el envejecimiento, promoviendo un enfoque centrado en la persona que garantice la continuidad de los cuidados y el respeto a sus preferencias y decisiones individuales, puesto que este enfoque integral fa-

cilita la creación de entornos inclusivos donde la persona sea protagonista de su propio proyecto de vida.

En este contexto, la atención centrada en la persona (ACP) se convierte en una estrategia fundamental para abordar el envejecimiento de manera integral. Este enfoque permite diseñar planes de apoyo personalizados que tengan en cuenta los valores, metas y deseos de cada persona, fomentando su participación en la toma de decisiones y su inclusión en la comunidad. Implementar medidas de apoyo proactivas y flexibles es clave para evitar el deterioro prematuro y mejorar la calidad de vida en esta etapa.

La sensibilización y concienciación en la sociedad es otro ámbito en el que se debe trabajar y profundizar. Aún persisten estereotipos y prejuicios sobre el envejecimiento, edadismo, que se ven intensificados en un fenómeno de doble discriminación cuando se trata del envejecimiento de personas con discapacidad intelectual. Esta situación puede traducirse en barreras para su inclusión y en una falta de recursos que se ajusten a sus necesidades y deseos. En consecuencia, fomentar una cultura del envejecimiento positivo y del respeto a los derechos de las personas mayores con discapacidad intelectual es un paso fundamental para garantizar su dignidad y bienestar.

En este sentido, resulta clave promover un modelo ético de cuidados, basado en el reconocimiento del valor intrínseco de cada persona y en la defensa activa de sus derechos. La dignidad no es una concesión, sino un principio irrenunciable. Tal y como recoge el *Código Ético de Plena inclusión* (2025), hay que asegurar que cada persona pueda vivir su vida desde la autenticidad, la pertenencia y el ejercicio real de ciudadanía. Apostar por cuidados centrados en la persona implica no solo responder a necesidades, sino también respetar sueños, elecciones y proyectos vitales, especialmente en esta etapa de la vida donde a menudo se invisibilizan.

En definitiva, podemos afirmar que el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual no difiere sustancialmente del de la población general, pero puede manifestarse de forma más temprana y con características propias que requieren una atención específica. Por ello, es imprescindible abordarlo desde una mirada multidimensional, que contemple los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales asociados a esta etapa vital. La detección temprana de necesidades, la implementación de apoyos personalizados y la promoción de un envejecimiento activo, participativo y comunitario son pilares fundamentales para mejorar la calidad de vida. Pero, además, este proceso debe estar sostenido en una base ética sólida, centrada en el reconocimiento

de la dignidad inherente a toda persona, el respeto a sus derechos y la defensa de su protagonismo vital. El *Código Ético de Plena inclusión* (2025) insiste en la importancia de mirar a cada persona desde su singularidad, su valor y su derecho a decidir sobre su propia vida, también en la vejez. Apostar por modelos de cuidado que no infantilicen, que no sobreprotejan y que no reemplacen la voz de la persona por la de otros es una condición indispensable para transitar este proceso con sentido y con justicia. Todo ello requiere una implicación coordinada y corresponsable entre familias, profesionales y comunidad, capaz de generar entornos flexibles y apoyos adaptados, y de reconocer el derecho a envejecer en el lugar elegido, con autonomía, vínculos y oportunidades. Desde este marco, las reflexiones compartidas en los talleres con personas mayores con discapacidad intelectual aportan una valiosa perspectiva sobre cómo viven y sienten su propio proceso de envejecimiento.

1.1. Momentos creativos con Dominga sobre el envejecimiento

El envejecimiento fue el primer tema a abordar en este trabajo de observación y análisis que se debate desde la innovación y la cocreación. Así, se celebró un taller creativo en Valladolid con la participación de 16 personas mayores con discapacidad intelectual y dos profesionales de apoyo, de dos entidades de la ciudad **Centro Padre Zegrí y Centro San Juan de Dios Valladolid**.

La contribución de M^a Mar Cano Vadillo, M^a Luisa López Díez, Asunción Sánchez Serrano, Mercedes Hernández Muñoz, M^a Carmen Cuartero Bueno, Camino Acebes Miguélez, Rosa M^a Muñico García, Isabel Trigo Paramio, M^a Carmen Correa Gómez, Gregoria Rodríguez González, M^a Carmen Fernández Ortega, Francisco Javier Olivera Centeno, José M^a Mendoza Castillo, Julio Peña de Diego, Gonzalo Ángel Alonso González y Emilio Vega Albares fue vital para la creación de las viñetas que se presentan a continuación y que son fiel reflejo de su forma de pensar y sentir. En este trabajo de expresión, comunicación e interpretación es fundamental la participación de las profesionales de apoyo y en este caso se contó con **Miriam Anta Herrero y Begoña Melero Sacristán**.

Escuchar a las personas mayores con discapacidad intelectual durante el taller creativo supuso abrir una puerta a sus vivencias, emociones y perspectivas sobre el envejecimiento. A través de dinámicas participativas, compartieron recuerdos, miedos, aprendizajes, retos cotidianos y deseos para esta etapa de la vida. Fruto de este proceso de cocreación, Elisabeth Justicia dio forma a tres viñetas que ilustran, desde una mirada accesible y simbólica, las principales reflexiones que surgieron.

Las siguientes viñetas reflejan con imágenes y mensajes las ideas, emociones y vivencias expresadas por las personas participantes durante el taller creativo, facilitando la comprensión de sus experiencias y deseos.

Este taller creativo fue un espacio de escucha y reconocimiento de la dignidad y los derechos donde quedó claro que el envejecimiento, también en las personas con discapacidad intelectual, está lleno de energía, deseos y proyectos.

En esta línea de crecimiento personal, se presentan a continuación propuestas de trabajo para abordar este tema a través de las tres creaciones de ***Dominga y sus nuevas amistades*** donde comparte su tiempo con ellas.

Viñeta 1. Vivir despacio, disfrutar mejor. La primera viñeta refleja el sentimiento compartido de las personas participantes en el taller sobre que el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual puede ser una etapa llena de oportunidades para ir más despacio, aprender y disfrutar de cada cosa con calma, con apoyos adecuados y sin que nadie te haga sentir que vas tarde. La sociedad muchas veces impone tiempos que no respetan los ritmos reales de las personas mayores. Esta imagen invita a revisar esas expectativas y poner en valor cada trayecto vital. Una invitación a ver el paso del tiempo no como una pérdida, sino como un ritmo distinto que también enriquece.

**MI DISCAPACIDAD
ES COMO MI VEJEZ:
ME DA LA OPORTUNIDAD
DE VIVIR DESPACIO
PARA APRENDERLO Y DISFRUTARLO
TODO MEJOR**



Viñeta 1. Vivir despacio, disfrutar mejor.

Viñeta 2. Ganas intactas, edadismo en cuestión. En la segunda viñeta se plasma la idea de que, aunque los años traigan consigo achaques, no por ello se pierde la identidad, o se eliminan las ganas de salir, compartir y disfrutar. Esta imagen recoge las palabras y emociones compartidas en el taller sobre cómo el cuerpo ya no responde como antes, pero la esencia, los gustos y los vínculos permanecen. También se reflexionó sobre cómo a veces se infantiliza o invisibiliza a las personas mayores con discapacidad intelectual, tratándolas como si ya no pudieran decidir. Por eso, reivindica la continuidad del ser, el respeto por la trayectoria personal y la necesidad de seguir ofreciendo espacios para expresarse con autenticidad. Es un recordatorio gráfico de que los prejuicios edadistas no se corresponden con la vitalidad que las propias personas mayores con discapacidad intelectual expresan.



Viñeta 2. Ganas intactas, edadismo en cuestión.

Viñeta 3. Bailar como queremos. Y, como no podía ser de otra manera, apareció un tema que encendió sonrisas y complicidades: el deseo de volver a bailar. Se quejaban de que su voz no siempre se escucha y de que a veces sienten que se limitan a aceptar órdenes. Con fuerza y humor, insistieron en que quieren vivir y envejecer siguiendo la ruta que les marcan sus deseos y anhelos más profundos. Para muchos, recuperar espacios de diversión y de encuentro es una reivindicación de primer orden. En esta viñeta se recoge una de las reflexiones más poderosas del taller: la idea de que los años no restan, sino que suman y por ello, muestra el deseo de divertirse, reír, bailar y seguir decidiendo cómo vivir. Es una reivindicación clara contra la invisibilidad y el paternalismo, y una afirmación alegre y contundente: “vamos a vivir muchos años, dejadnos hacerlo como queramos”. Reconocer a las personas mayores como referentes de experiencia y conocimiento es esencial para construir una sociedad que valora todas las etapas de la vida.



Viñeta 3. Bailar como queremos

1.2. Actividades para trabajar el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual

1.2.1. Trabajar con personas con discapacidad intelectual

Estas dos sesiones están pensadas para que las personas mayores con discapacidad intelectual reflexionen, de forma creativa y participativa, sobre la importancia de vivir su envejecimiento a su propio ritmo. A través de dinámicas sencillas (elección de imágenes, dibujo, viñetas, música y movimiento) se favorece que cada participante exprese cómo percibe su ritmo de vida, valore los aprendizajes que ha acumulado con los años y refuerce su autonomía y autoimagen positiva. Las sesiones combinan momentos de reflexión individual y grupal, expresión artística y disfrute con música para cerrar con una conversación sobre cómo cada persona se siente respecto al control de su propio ritmo de vida.

Sesión 1. Vivir al propio ritmo

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Listado de imágenes ritmo de vida
- Folios, pinturas, rotuladores, lapiceros...
- Canción "A mi manera". Frank Sinatra



Objetivos:

- Reflexionar sobre la importancia de vivir al propio ritmo en el envejecimiento.
- Valorar las experiencias adquiridas con la edad.
- Reforzar la autonomía y la autoimagen positiva.



Actividades:

1ª Actividad. El ritmo de mi vida (20 min)

La persona que dinamiza pedirá a cada participante que piense y elija un objeto que represente su ritmo de vida.

Este se refiere a la velocidad y la manera en que una persona organiza y experimenta su día a día. Se puede hablar de ritmos de vida acelerados o lentos, encontrar un equilibrio saludable es clave para el bienestar físico y mental.

Se entregarán imágenes de ejemplos de objetos: reloj de arena, pluma, piedra, jardín o plantas, vinilo o tocadiscos, manta y sofá, zapatillas deportivas, cohete, coche o motocicleta...

A continuación, las personas que participa compartirán en grupo: ¿Por qué ese objeto representa su ritmo de vida?

2ª Actividad. La exposición de la experiencia (30 min)

Se repartirán hojas con viñetas en blanco y cada participante pensará y posteriormente dibujará, ilustrará o escribirá un aprendizaje importante de su vida.

Otra variante es entregar a cada participante una hoja con un reloj de arena dibujado. En la parte superior (la arena que está por caer) escriben o dibujan cosas que han aprendido con los años, y en la inferior (arena depositada), experiencias que les gustaría seguir disfrutando.

Cuando se terminen las viñetas, cada participante explicará lo que ha querido plasmar, de esta forma se valorará la importancia del tiempo y el aprendizaje en la vejez. Posteriormente, la viñeta se colocará en una pared de la sala. Se creará con ellas una "exposición colectiva de la experiencia".

Posterior a la celebración de la sesión, la "exposición colectiva de la experiencia" se puede quedar en la sala e incluso invitar a otros compañeros a que sigan construyendo la exposición con sus aprendizajes, aunque no hayan participado en la sesión. De esta forma la exposición estará viva y seguirá creciendo

3ª Actividad. Reflexionamos juntos (15 min)

Se presenta la **Viñeta 1. Vivir despacio, disfruta mejor** y se pide a los participantes que se fijen bien en todos los detalles. Después de explicarla, se pregunta: ¿Estamos de acuerdo? ¿Nos identificamos?

Para que todos los participantes vean bien la imagen se dará una copia a cada persona o proyectar la imagen en tamaño grande.

4ª Actividad. A nuestro ritmo (15 min)

La persona dinamizadora entrega la letra de la canción "A mi manera" para que cada participante lea de forma individual o de forma colectiva con el fin de que cada participante pueda decir qué es lo que más le ha gustado o llamado la atención de la canción.

Después y como cierre de la sesión se escuchará la canción "A mi manera" y cada participante se moverá por el espacio como desee.

5ª Reflexión final. ¿Nos sentimos dueños de nuestro propio ritmo?

Para terminar la sesión se hará una rueda en la que cada participante pueda compartir con el resto del grupo cómo se ha sentido y si en su opinión cree que es “dueño” de su propio ritmo de vida o por el contrario otras personas deciden las actividades y el ritmo de vida adecuado para él o ella.

Sesión 2. Sin límites para disfrutar

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Tarjetas con frases, viñetas, papel, pinturas, rotuladores, lapiceros, altavoz para música...
- "Vivir mi vida" de Marc Anthony y "Bailar pegados" de Sergio Dalma
- Cartulina, pañuelos de colores y pelotas



Objetivos:

- Romper estereotipos sobre el envejecimiento y la discapacidad.
- Reflexionar sobre la importancia de seguir disfrutando la vida.
- Reivindicar el derecho a decidir cómo vivir la vejez.
- Promover el bienestar emocional y social, potenciando la expresión emocional y el movimiento a través de la música y el baile.



Actividades:

1ª Actividad. ¿Qué nos hace felices? (15 min)

La sesión comenzará poniendo tarjetas con imágenes de diferentes actividades (bailar, salir con amigos, viajar, hacer deporte, pintar, descansar, etc.) sobre una mesa para facilitar la visualización de todas las imágenes.

Después, cada participante elegirá una imagen que represente lo que le hace feliz y posteriormente en grupo explicar por qué ha elegido esa imagen o por qué eso le hace feliz.

A modo de reflexión grupal, la persona que dinamice la sesión puede preguntar a los participantes si en su opinión: ¿Podemos seguir disfrutando de estas cosas con la edad? ¿Por qué sí o por qué no?

2ª Actividad. ¿Nos limita la vejez? (15 min)

La sesión continúa con la presentación de la **viñeta 2. Ganas intactas, edadismo en cuestión** que, bien se proyecta o se muestra la imagen, y se pide a las personas que asisten al taller su opinión sobre esta viñeta.

Después de comentar lo que aparece en la viñeta, el grupo debate sobre ella. Para ello, se pregunta a los participantes del grupo:

- ¿Nos sentimos identificados?
- ¿Cuáles son los "achagues" de la edad?
- ¿Qué nos da la felicidad en nuestro día a día (tomar café con amigos, pasear, escuchar música)?
- ¿Nos impiden realmente hacer lo que queremos?

Antes de continuar, la persona que dinamiza escribirá en una cartulina o en la pizarra, qué "cosas que queremos seguir haciendo, aunque seamos personas mayores".

3ª Actividad. ¡Que no nos limiten! (20 min)

La persona que dinamiza la sesión presentará pequeñas situaciones donde alguien mayor quiere hacer algo y le dicen que no puede (ejemplos: no puedes ir a bailar porque eres mayor, no puedes usar móvil porque eres mayor, no puedes entender lo que el médico te explica así que te acompañaré, quieres salir, pero alguien dice que no puedes porque eres mayor, hacer deporte porque eres mayor...). Los participantes tendrán que interpretar y analizar la situación y después cambiarla para dar una respuesta positiva y reivindicativa.

Aquí, la persona dinamizadora puede explicar que a la discriminación por motivos de edad se le llama edadismo y que estos son ejemplos de esa discriminación, para nutrir esa explicación se puede utilizar el video sobre el edadismo de Plena inclusión.

Esta parte termina reflexionando sobre ¿Cuántas veces nos han dicho que no podemos hacer algo por la edad? ¿Cómo respondemos? ¿Cómo actúa cada persona ante esa situación?

4ª Actividad. ¡Queremos bailar! (10 min)

La persona que dinamiza presenta la **viñeta 3. Bailar como queremos** y anima a los asistentes a dar ideas sobre esta imagen y su significado. Describir qué ven en la viñeta y qué quiere decir el texto que acompaña a la ilustración.

Para generar el debate se propone:

- ¿Por qué creen que las personas mayores parece que tienen que seguir órdenes?
- Cómo podemos cambiar esta situación? (poner ejemplos cotidianos puede ayudar).

Otra opción es plantear la pregunta: "Si hicieras una fiesta para celebrar tu vida, ¿cómo sería?". A continuación, se dejan materiales para que cada persona pueda diseñar su fiesta ideal (dibujos, colores, canciones, comida...) y, posteriormente, cada uno explicará su representación.

5ª Actividad. Bailamos como queremos (20 min)

Se pone la canción "Vivir mi vida" de Marc Anthony y se invita a cada participante a moverse libremente según lo que sienta con la música.

Se usarán pañuelos de colores u otros elementos como pelotas para hacer los movimientos más expresivos. La persona dinamizadora de la sesión animará a todos los participantes a realizar la actividad, dando a cada uno los apoyos que requieran. Se invita a sonreír, a disfrutar y a compartir la energía con el grupo.

Cuando el grupo vuelve a la calma reflexionará sobre:

- ¿Qué mensaje te transmite la canción?
- ¿Qué partes de la letra nos hacen sentir identificados?
- ¿Cómo puedes aplicarlo en tu vida?

6ª Actividad. Cierre de la sesión (10 min)

Cada participante escribe en un mural o dice en voz alta una frase comenzando por: "Yo quiero seguir disfrutando de...". Una posibilidad es que se siga completando el mural de la primera sesión con imágenes de las personas participantes y las frases que cada persona diga.

Para finalizar la sesión se tomará una foto grupal con el cartel de fondo y se finaliza con un gran aplauso.

1.2.2. Trabajar con las familias

Esta propuesta de sesión está dirigida a familiares de personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento. A través de dinámicas participativas y espacios de diálogo, se invita a reflexionar sobre el proceso de envejecimiento de sus seres queridos, desmontar estereotipos y descubrir

nuevas formas de acompañar con respeto, escucha y confianza. La sesión combina el análisis de las viñetas, ejercicios de evocación de aprendizajes y la conexión emocional con su propia experiencia como personas que también envejecen. Se busca fortalecer su papel como figuras clave en el acompañamiento, desde una mirada centrada en la persona y en el reconocimiento de los cambios que trae esta etapa vital.

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Proyector o pantalla para las viñetas.
- Tarjetas con frases sobre el envejecimiento.
- Hojas y bolígrafos para las reflexiones.
- Altavoces o equipo de sonido para la música.



Objetivos:

- Sensibilizar a las familias sobre el proceso de envejecimiento de su familiar con discapacidad intelectual.
- Reflexionar sobre los prejuicios y estereotipos relacionados con la vejez.
- Fomentar el acompañamiento respetuoso, garantizando una vida plena y activa.
- Visibilizar los aprendizajes, capacidades y deseos de las personas mayores con discapacidad intelectual.



Actividades:

1ª Actividad. Rompiendo mitos sobre el envejecimiento (15 min)

La persona dinamizadora propone una breve dinámica para abrir el diálogo en torno a los estereotipos sobre la vejez. Puede optarse por dos variantes:

- Opción A: Se reparten tarjetas con frases como: “Las personas mayores ya no quieren aprender cosas nuevas”, “Envejecer es perder autonomía”, “La vejez es una etapa de oportunidades”... Los participantes deben clasificarlas en “verdadero” o “falso” y justificar su elección. Si el grupo es amplio, se trabaja primero en pequeños grupos y luego se hace una puesta en común.
- Opción B: Se lanza la pregunta: “¿Qué piensas tú sobre la vejez?” y se invita a escribir ideas en post-it. Después, se comparten en voz alta o mediante herramientas como Mentimeter u otros.

A continuación, se abre un pequeño debate para identificar creencias, expectativas y temores relacionados con el envejecimiento propio y el de

sus familiares con discapacidad intelectual. Se plantea un paralelismo entre cómo entendemos nuestra propia vejez y cómo proyectamos la de nuestros familiares. Se reflexiona sobre por qué a veces dejamos de proponer actividades a nuestros familiares mayores con discapacidad intelectual, cuando uno mismo no lo hace. Esta reflexión invita a cuestionar la sobreprotección y a recuperar una mirada positiva, inclusiva y activa del proceso de envejecer.

2ª Actividad. Aprender y disfrutar al propio ritmo (20 min)

En esta sesión se proyecta la **viñeta 1. Vivir despacio, disfrutar mejor** y se pregunta a los participantes: ¿Cómo vive su proceso de envejecimiento tu familiar con discapacidad intelectual?

Posteriormente se utilizarán algunas de las siguientes preguntas de apoyo para poder seguir con la reflexión:

- ¿Qué aprendizajes o actividades nuevas ha realizado en los últimos años?
- ¿Cómo han cambiado sus ritmos y necesidades?
- ¿Se respetan sus tiempos? ¿Qué apoyos ha necesitado?

Seguidamente, se repartirá una hoja donde cada familiar participante de la sesión debe escribir tres cosas que su familiar con discapacidad intelectual ha aprendido o disfrutado en los últimos años. Además, se les invita a reflexionar sobre cómo lo ha conseguido:

- ¿Ha necesitado más tiempo?
- ¿Ha cambiado su forma de expresarse?
- ¿Hubo que adaptar apoyos?
- ¿Ha sido clave una mayor escucha o planificación previa?

Esta mirada más profunda permite poner en valor no solo los logros, sino también los ritmos, estrategias y apoyos que han facilitado el aprendizaje y la participación en esta etapa. Posteriormente, se compartirán las reflexiones en pequeños grupos para identificar cómo las familias pueden seguir potenciando estos aprendizajes y promover una vejez activa y respetuosa con los tiempos y deseos de sus familiares.

3ª Actividad. Más años, más vida (20 min)

Se proyecta la **viñeta 2. Ganas intactas, edadismo en cuestión** y se reflexionará sobre si la edad condiciona los gustos o las aficiones. Después de iniciar una reflexión conjunta en primera persona, la persona dinamizadora llevará poco a poco el discurso hacia una reflexión sobre el eda-

dismo y cómo esta discriminación afecta a las personas mayores con discapacidad intelectual. El debate se puede dinamizar con las siguientes preguntas:

- ¿Percibimos que se les imponen más límites a nuestros familiares mayores por tener discapacidad intelectual?
- ¿Qué prejuicios estamos reproduciendo sin darnos cuenta?

Siguiendo con la actividad, se invita a que cada familia elija una actividad que su familiar disfruta y plantea formas de seguir haciéndola posible. Por ejemplo, un familiar plantea: “Le encanta salir a tomar algo, pero ya no se lo proponemos tanto. ¿Qué ajustes podemos hacer para que lo siga disfrutando?”.

3ª Actividad. Envejecer con autonomía y diversión (20 min)

Se proyecta la **viñeta 3. Bailar como queremos** y se abre la reflexión:

- ¿Qué creen que quieren expresar las personas de la imagen?
- ¿Cómo podemos apoyar la autonomía y libertad de nuestros familiares con discapacidad intelectual en esta etapa?

En este momento puede que salgan temas como el miedo a que les pase algo o la sobreprotección y se aprovechará para reflexionar sobre el apoyo en la toma de decisiones y la autodeterminación del familiar con discapacidad intelectual. Se recogerán las respuestas y se refuerza la idea de que envejecer no significa dejar de disfrutar, sino que supone hacerlo a nuestra manera.

Uniéndolo a lo anterior, se anima a los participantes a escuchar la canción “Gracias a la vida” de Mercedes Sosa. Mientras suena, se invita a las familias a cerrar los ojos y pensar en los momentos más felices que han compartido con su familiar mayor con discapacidad intelectual.

Tras escucharla, se abre un espacio de reflexión con preguntas como:

- ¿Qué nos dice la viñeta sobre el derecho a disfrutar del envejecimiento?
- ¿Qué cosas valiosas nos ha dado la vida junto a nuestros familiares mayores?
- ¿Cómo podemos devolverles y reconocer todo lo que nos han dado?
- ¿Qué aprendizajes valiosos nos han transmitido nuestros familiares con su forma de envejecer?

4ª Actividad de cierre y compromiso (10-15 min)

Para cerrar, se propone una actividad emocional donde se invita a cada familiar a escribir un mensaje o carta de gratitud para su familiar mayor,

reconociendo lo que han aprendido de él ó ella y lo que admiran de su forma de vivir.

La personas dinamizadora invita a algún participante a compartir, de forma voluntaria, algún fragmento con el grupo.

Para finalizar, se vuelve a mostrar la viñeta 3 y se cierra la sesión con una reflexión en grupo sobre cómo podemos cambiar la mirada hacia la vejez, potenciando la idea de que el envejecimiento no es una pérdida, sino una suma de experiencias y sabiduría que debemos valorar y respetar.

1.2.3. Trabajar con los profesionales

La propuesta de actividades dirigidas a profesionales que apoyan a personas con discapacidad intelectual mayores tiene como objetivo promover una mirada ética, respetuosa y basada en derechos sobre el envejecimiento. A través del análisis de viñetas, el debate colectivo y la reflexión sobre la propia práctica, se fomenta la toma de conciencia sobre cómo los apoyos pueden potenciar o limitar la autonomía y la participación. La sesión se plantea como un espacio seguro donde repensar los enfoques asistencialistas, incorporar los principios de la atención centrada en la persona y adquirir herramientas para acompañar desde la dignidad, el ritmo propio de cada persona y la escucha activa.

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Proyector, ordenador o pantalla para las viñetas.
- Hojas y bolígrafos para las reflexiones.
- Altavoces o equipo de sonido para la música.



Objetivos:

- Analizar los retos y oportunidades del envejecimiento en personas con discapacidad intelectual.
- Reflexionar sobre cómo los profesionales pueden favorecer o limitar la autonomía de las personas mayores con discapacidad intelectual.
- Identificar estrategias para acompañar el envejecimiento de manera positiva y respetuosa.
- Sensibilizar sobre el impacto de los prejuicios edadistas en la práctica profesional.



Actividades:

1ª Actividad. ¿Cómo vemos el envejecimiento? (15 min)

La persona dinamizadora comienza proyectando la pregunta: ¿Cómo acompañamos a las personas mayores con discapacidad intelectual?

Ante esta pregunta, cada profesional anota tres palabras que le vengan a la mente cuando piensa en envejecimiento y discapacidad intelectual. Se comparte en grupo y se genera una nube de palabras en una pizarra. Esta actividad se puede hacer con Post it o a través de Mentimeter o alguna otra plataforma que permita hacer nubes de palabras u organizar las respuestas de forma simultánea.

Esta nube de palabras será el punto de partida para introducir la idea de que el envejecimiento no es sinónimo de pérdida, sino de transformación.

2ª Actividad. Vivir despacio, disfrutar mejor (20 min)

Se continúa la sesión mostrando la **viñeta 1 Vivir despacio disfrutar mejor** y preguntando al grupo de profesionales cómo interpretan este mensaje. Para ahondar un poco más en las reflexiones se puede hacer también la pregunta: ¿Desde nuestro rol profesional cómo podemos fomentar que las personas mayores con discapacidad intelectual continúen aprendiendo y disfrutando?

Tras el pequeño debate se van generando conclusiones sobre la importancia de adaptar los tiempos y las oportunidades de aprendizaje en la vejez. Para indagar más en esto se generan pequeños grupos en los que se recogen ideas o estrategias concretas para favorecer la participación de las personas mayores con discapacidad intelectual en actividades significativas, respetando sus ritmos. Además, se propone introducir en la reflexión el concepto de dignidad en el envejecimiento, considerando cómo las decisiones profesionales afectan al modo en que las personas mayores con discapacidad intelectual viven esta etapa.

- ¿Favorecemos su autodeterminación?
- ¿Tomamos decisiones que refuercen su autoestima y valor personal?
- ¿Respetamos los tiempos y ritmos de las personas?

Este análisis se puede completar con una breve introducción al marco de la ética de los cuidados, en el que los apoyos no se centran solo en resolver tareas, sino en apoyar desde el respeto, la escucha y la promoción del proyecto de vida de cada persona.

Antes de cambiar de actividad, se comparten algunas de las ideas generadas en el grupo grande y se elabora una lista de buenas prácticas colectiva.

3ª Actividad. Ganas intactas, edadismo en cuestión (20 min)

Se comienza este momento de la sesión reflexionando sobre el edadismo y las barreras en el envejecimiento, para ello comenzamos presentando la **viñeta 2. Ganas intactas, edadismo en cuestión** y analizándola con el grupo de profesionales con preguntas como las siguientes:

- ¿Qué papel juegan los profesionales en la creación o eliminación de barreras para que las personas mayores con discapacidad intelectual sigan disfrutando de su vida?
- ¿Ponemos límites innecesarios?
- ¿Cómo podemos cambiar nuestra actitud y nuestro apoyo?

Para extender la reflexión inicial tras la presentación de la viñeta 2, se presentarán casos de situaciones donde los profesionales pueden limitar involuntariamente la autonomía de las personas mayores con discapacidad intelectual.

En parejas o pequeños grupos, se analiza cómo abordarlas desde un enfoque positivo, basado en la planificación centrada en la persona y desde un enfoque de derechos. Se favorece un momento para que se compartan estas reflexiones en el grupo grande.

4ª Actividad. Bailar como queremos (20 min)

Como en otros momentos de la sesión, se muestra la **viñeta 3. Bailar como queremos** y se comienza dinamizando una reflexión en torno a lo que se observa en la imagen, unas preguntas que pueden ayudar en la dinamización pueden ser estas:

- ¿Respetamos realmente los deseos de las personas mayores con discapacidad intelectual a las que apoyamos?
- ¿Cómo podemos garantizar que puedan seguir decidiendo sobre su vida?

Cerrando la reflexión sobre la imagen, se analiza el papel del profesional como facilitador y se anima a que cada profesional de forma personal escriba una acción concreta que va a llevar a cabo en su práctica diaria para fomentar la autonomía de las personas mayores con discapacidad intelectual. En un momento posterior, se pide que libremente se compartan algunos compromisos en grupo.

5ª Actividad. El paso del tiempo (10 min)

Se reproduce la canción "El paso del tiempo" de Rozalén, con esta canción se invita a reflexionar sobre el envejecimiento, el valor del tiempo y cómo vivimos cada etapa de la vida. Mientras suena, cada participante

anota en una tarjeta una idea clave que se lleva de la sesión y/o de la canción que están escuchando.

Para finalizar la sesión, se comparten algunas reflexiones finales y se anima a los profesionales a seguir promoviendo un envejecimiento activo, digno y basado en los derechos.

1.24. Trabajar con el entorno

La música se ha revelado como una de las principales motivaciones de las personas participantes de los talleres que han dado luz a esta guía. Por tanto, será el hilo conductor de esta actividad. En ella, personas mayores con y sin discapacidad trabajarán juntas en torno a la celebración de fiestas y tradiciones, y del papel que ha tenido la música en ellas, fomentando que compartan recuerdos y experiencias. Con las conclusiones de estos encuentros, se hará una exposición en lugares de la comunidad (centro cívico, biblioteca, centros de mayores, etc.) para dar una imagen positiva del envejecimiento como una etapa activa, llena de oportunidades y de momentos de disfrute e invitar a la ciudadanía a compartir esas conclusiones.

Duración: 60 minutos cada día.



Objetivos:

- Visibilizar en el barrio la experiencia, los aportes y los derechos de las personas mayores con discapacidad intelectual.
- Utilizar las viñetas como hilo conductor para generar diálogo y participación comunitaria.
- Fomentar la interacción directa entre las personas mayores, vecinos y otros agentes del barrio.



Actividades:

1ª Actividad. Preparación

En primer lugar, la persona que dinamiza se pondrá en contacto con el lugar o asociación con la que va a preparar la actividad. Puede ser una asociación vecinal, un centro de mayores, un centro intergeneracional, una biblioteca o un centro cívico, entre otros. Con ellos, coordinará una fecha de celebración del taller y asegurará un mínimo de participantes. Ambas entidades acordarán la difusión del taller para invitar a personas mayores del entorno a acudir. Para ello, se recomienda hacer un cartel (Canva es una herramienta que facilita este trabajo) que colgarán en diferentes espacios del barrio, en redes sociales, páginas web y que enviarán a entidades de la comunidad a través de mail.

A continuación, la persona que dinamiza preparará con dos personas mayores con discapacidad intelectual la actividad. Ellas serán las encargadas de explicar en qué consiste la actividad y de lanzar las preguntas en torno a las tradiciones, la música y las viñetas de Dominga.

Estas preguntas pueden ser:

- ¿Qué fiestas o tradiciones recuerdas con más cariño de tu barrio o de tu pueblo?
- Cuando piensas en esas fiestas, ¿qué música no podía faltar?
- ¿Hay alguna canción que te haga sonreír o que te lleve a un momento importante de tu vida?
- ¿Con quién solías compartir esa música: familia, amigos, vecinos?
- ¿Crees que la música ayuda a que las personas se sientan más unidas? ¿Por qué?
- Hoy en día, ¿cómo te gustaría seguir participando en las fiestas y tradiciones del barrio?

El objetivo es recoger las tradiciones de las que son partícipes los y las asistentes, sus vivencias en torno a la música y reflejar su alegría y sus derechos.

2ª Actividad. Acción en el entorno.

En la fecha acordada, se celebrará la actividad. La persona que dinamiza será la encargada de asegurar la correcta marcha de la misma, de recoger conclusiones de las personas asistentes y de documentar el encuentro a través de fotografías.

Al finalizar la actividad, se invitará a las personas y a la entidad colaboradora a un segundo encuentro en el que preparar de forma conjunta la exposición con las fotos y los mensajes. La exposición puede mostrarse en el mismo lugar donde se ha celebrado la actividad u ofrecerla a otros espacios del barrio o de la comunidad.

En la inauguración, personas mayores con y sin discapacidad intelectual explicarán el proyecto, las viñetas y sus historias y tradiciones a los visitantes. También pueden abrir un espacio de debate o conversación para que las personas puedan interactuar y participar.

Se recomienda que en la exposición se deje un espacio en blanco (puede ser un papel continuo, un corcho o un cartón pluma) donde vecinos, comerciantes, estudiantes y familias pueden interactuar con la exposición: dejar mensajes, pintar huellas o agregar frases que refuercen el protagonismo de las personas mayores.

3ª Actividad. Difusión del proyecto.

Los diferentes pasos del proyecto se irán difundiendo por diferentes vías para que se visite la exposición y acciones conjuntas. La acción puede difundirse en redes sociales con fotos, minivídeos o reels, utilizando hashtags como #ComoDomingaQuiero, mostrando el protagonismo y la voz de las personas mayores. Se recomienda incluir un cartel explicativo que deje claro que la actividad ha sido ideada y construida por las personas mayores con discapacidad intelectual de la entidad, reforzando su papel activo como ciudadanos, “Las personas mayores con discapacidad intelectual queremos...” seguido de los mensajes seleccionados.

1.2.5. Caja de herramientas musical

La música puede ser un recurso poderoso para acompañar a las personas mayores con discapacidad intelectual en sus emociones y experiencias de soledad. Las canciones seleccionadas en esta caja musical buscan generar cercanía, acompañamiento y reflexión, ayudando a expresar sentimientos difíciles de poner en palabras. Estas canciones pueden servir para abrir conversaciones, crear espacios de escucha compartida y reforzar la sensación de compañía, mostrando que nadie tiene que enfrentarse solo a sus emociones.



*Escanea este código
para acceder a la
caja de herramientas
musical.*

2

Entre la compañía y el vacío

Soledad y discapacidad intelectual



Hablar de soledad en las personas con discapacidad intelectual es hablar de una experiencia muchas veces invisible, que no siempre se relaciona con vivir sin compañía, sino más bien con la ausencia de vínculos significativos: no tener con quién compartir lo que uno siente o piensa, no poder contar con alguien que te escuche con atención o que te comprenda. Muchas personas mayores con discapacidad intelectual pueden estar rodeadas de otras, convivir en entornos colectivos e incluso participar en actividades, y aun así experimentar una profunda sensación de soledad emocional. Esta vivencia no siempre es visible, ni fácilmente expresada, pero tiene un fuerte impacto en el bienestar, la salud mental y el sentimiento de pertenencia.

A lo largo de los años, el ámbito de los apoyos ha cambiado dando un giro hacia una atención personalizada donde la personas con discapacidad intelectual se sitúa en el centro de los apoyos como persona de pleno derecho y en el contexto de la comunidad, promoviendo su independencia y desarrollo, potenciando su participación, capacitando a las personas para que tomen sus propias decisiones y el control de su vida diaria. A pesar de esta evolución aún existen muchas personas con discapacidad intelectual que experimentan soledad no deseada: en su hogar, en los centros, en la calle, o incluso en actividades que comparten con otros. Esta vivencia no se ve fácilmente desde fuera, pero es una realidad emocional profunda, con consecuencias importantes para la salud física y mental.

En el *Plan de Acción de la Junta de Castilla y León contra la soledad no deseada y el aislamiento social 2022-2025* se recoge la idea de la soledad no deseada como una experiencia subjetiva que genera malestar, sufrimiento y una pérdida de sentido. La persona siente que no puede compartir su vida con otros de forma significativa, lo que limita su autonomía y el desarrollo de su proyecto vital. Desde esta visión, la soledad no deseada es una nueva necesidad social, que debe ser detectada, visibilizada y abordada desde todos los ámbitos.

Con esta premisa, nos podemos preguntar qué ocurre con las personas con discapacidad intelectual. Los estudios recientes señalan que la soledad no deseada tiene una prevalencia creciente en la población general, y que se agrava en colectivos especialmente vulnerables, como las personas con discapacidad intelectual. Informes como el del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada (SoledadES, 2024) o el estudio elaborado por Plena inclusión España en el marco del proyecto Soledad Cero coinciden en que factores como la invisibilidad social, la sobreprotección, la falta de oportunidades para crear vínculos reales y el estigma asociado a la discapacidad son elementos que incrementan significativamente el riesgo de sentirse solo, aunque se esté acompañado.

Desde el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada SoledadES, en el barómetro de soledad no deseada de 2024, y el proyecto Soledad Cero de Plena inclusión España, se señala que las personas con discapacidad sufren una prevalencia de soledad no deseada 30 puntos superior a las personas sin discapacidad (50,6% frente a 19,1%) y que pueden sentir una soledad “acompañada”, es decir, rodeadas de otras personas, pero sin espacios reales de conexión, afecto, conversación o escucha. Este tipo de soledad emocional tiene efectos similares a los que se identifican en personas mayores, y puede derivar en síntomas como tristeza, apatía, irritabilidad o en una menor participación social.

Al mismo tiempo, en personas con mayores necesidades de apoyo o con dificultades en la comunicación, la soledad suele ser aún más silenciosa, ya que cuesta expresarla o identificarla por parte de quienes rodean y apoyan a estas personas. En entornos como las residencias, donde la convivencia es continua, puede ser difícil encontrar momentos de intimidad. En estos contextos, la soledad elegida, ese espacio personal, voluntario y de desconexión, se convierte en un bien escaso. La falta de espacios para estar tranquilos, sin estímulos o sin indicaciones continuas, puede hacer que algunas personas con discapacidad intelectual no lleguen a disfrutar de momentos propios de reflexión, descanso o autorregulación.

Reconocer el derecho a la intimidad, al silencio y al descanso como parte del bienestar integral es fundamental. Tal y como recoge la *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad* (art. 22), todas las personas, independientemente de su nivel de apoyo, tienen derecho a la privacidad y a no ser objeto de injerencias arbitrarias. Este principio es también parte del enfoque ético y de dignidad que promueve el *Código Ético de Plena inclusión* (2025), que aboga por que cada persona pueda disponer de espacios y tiempos propios, y vivir su vida desde la autenticidad y la conexión consigo misma.

En nuestra comunidad autónoma se están dando pasos importantes para visibilizar y abordar esta realidad. Como anteriormente se citaba, la Junta de Castilla y León ha elaborado el *Plan de Acción contra la Soledad No Deseada y el Aislamiento Social 2022-2025*, en el que se reconoce expresamente la situación de vulnerabilidad de las personas con discapacidad que envejecen de forma prematura y que sufren situaciones de transición de la vida que afecta a sus relaciones sociales de forma significativa como la jubilación o la pérdida por fallecimiento o enfermedad de los cuidadores familiares, y pone en marcha redes comunitarias de apoyo, como la Red Amiga, de la que Plena inclusión Castilla y León forma parte.

Este plan apuesta por detectar situaciones de soledad no deseada desde el territorio, activar apoyos significativos, y generar espacios de encuentro accesibles y amigables, donde las personas puedan desarrollar relaciones reales, sentir pertenencia y participar en su entorno.

En paralelo, el proyecto Soledad Cero, impulsado por Plena inclusión España, ha permitido abrir una conversación colectiva sobre este tema, recoger testimonios directos y generar propuestas concretas y buenas prácticas para prevenir, identificar y acompañar situaciones de soledad.

Como los girasoles que, en los días nublados, ante la ausencia de sol, se giran unos hacia otros erguidos, hermosos, buscando el calor y la energía de cada uno de ellos, también las personas necesitamos a veces encontrar apoyo en quienes tenemos cerca. Esta imagen representa bien lo que buscamos: que, ante la ausencia de vínculos o en momentos de duelo y tristeza podamos mirarnos, acompañarnos y sostenernos entre iguales. Esa es también la razón de ser de las redes comunitarias que promueven proyectos como Soledad Cero o la Red Amiga, porque a veces no se trata de grandes propuestas, sino de pequeños gestos de presencia, escucha y afecto.

En los últimos años, se ha comenzado a reconocer que la soledad no siempre debe entenderse como algo negativo. Existe una forma de soledad que puede ser valiosa, constructiva y elegida. Se trata de una experiencia que, cuando no viene impuesta por el aislamiento social o la falta de vínculos, permite reconectar con uno mismo, descansar del entorno o disfrutar de actividades personales como escuchar música, pasear o escribir. Esta “soledad buena”, como la denomina Julia Fernández (2025) en un reciente artículo publicado en El Correo, está más relacionada con el bienestar, la calma y la libertad de estar con uno mismo que con la tristeza o el abandono.

Desde una mirada ética, es fundamental diferenciar entre la soledad no deseada, aquella que produce malestar y desconexión, y la soledad elegida, que puede ser vivida como un derecho a la intimidad y al tiempo consigo mismo. En este sentido, muchas estrategias actuales de intervención social y comunitaria, como el *Plan de Acción contra la Soledad no deseada de la Junta de Castilla y León*, promueven no solo vínculos y redes de apoyo, sino también el respeto a las formas diversas de vivir el tiempo en soledad, especialmente en entornos institucionalizados o muy compartidos.

Por eso, es importante diferenciar el tipo de soledad, aunque según muchos expertos no se puede hablar de una soledad positiva, y no caer en la trampa

de pensar que toda soledad es peligrosa, o quizá como incita José M^a Rodríguez Olaizola tengamos que aprender a bailar con la soledad, que tarde o temprano llegará a nuestras vidas. Las personas con discapacidad intelectual también tienen derecho a elegir cuándo quieren estar solas... y cuándo necesitan que alguien esté a su lado.

En resumen, la soledad no deseada es un fenómeno complejo y muchas veces silencioso, que afecta de manera significativa al bienestar físico, emocional y relacional de las personas. No se trata únicamente de vivir solo, sino de sentirse desconectado, no escuchado o sin vínculos que den sentido a la vida cotidiana. En el caso de las personas mayores con discapacidad intelectual, esta experiencia puede verse agravada por múltiples factores: la sobreprotección, la institucionalización, la escasez de espacios de intimidad, las barreras en la comunicación, el duelo no reconocido o la falta de participación en entornos donde poder construir relaciones significativas.

Esta soledad, a menudo invisibilizada, se confunde o se normaliza, quedando fuera de los discursos dominantes sobre el envejecimiento o los cuidados. Frente a ello, es necesario impulsar un enfoque de apoyo que reconozca tanto la necesidad de vínculos reales y afectivos, como el derecho a elegir momentos de soledad buscada, de silencio, de conexión interior, sin que esto sea visto como un síntoma de aislamiento o tristeza. En este contexto, escuchar activamente, acompañar sin invadir, crear entornos accesibles emocional y cognitivamente, y respetar los deseos de cada persona son claves para construir una comunidad más justa y más humana. Desde esta perspectiva, en el siguiente apartado podemos observar las voces recogidas en los talleres realizados con personas mayores con discapacidad intelectual que se revelan como una fuente imprescindible de sabiduría y como una llamada de atención a cómo estamos comprendiendo su experiencia de la soledad.

2.1. Momentos creativos con Dominga sobre la soledad

La soledad fue el segundo tema que se exploró en este proceso de innovación y creación conjunta. Para ello, se llevó a cabo un taller creativo en Palencia con la participación de catorce personas mayores con discapacidad intelectual, acompañadas por tres profesionales de apoyo y dos personas en prácticas. En esta sesión participaron activamente personas de tres entidades federadas: **Fundación San Cebrián, Fundación Personas Palencia y Centro Villa San José.**

La creación de las viñetas que se presentan a continuación no habría sido posible sin la implicación generosa y comprometida de **María Jesús de la Cruz, Elisa Peláez, Covadonga Sobero, Isabel Sandoval Reguera, Rubén Iglesias Gallego, Elena Doncel Martín, Pilar Fernández Martín, Miguel Ángel Brihueza López, Lourdes Pellón Rodríguez, Marina Pascual Cancho, Josefa Fraile Fernández, M^a Aidé Asenjo Nieto, José Antonio Alcalde Caballero y Víctor Pérez Pérez.** Sus reflexiones, recuerdos, emociones y miradas compartidas han sido el motor de este trabajo.

Por ello, las viñetas resultantes no son solo una representación gráfica: son un ejercicio colectivo de cocreación, en el que cada una de estas personas ha aportado su voz y su experiencia para ayudar a comprender mejor qué significa para ellos sentirse solo desde su perspectiva. Este proceso no habría sido posible sin el acompañamiento respetuoso y facilitador de **Julia Garzón Requena, Sergio Sánchez Cardoso, Amelia Miguel Pinacho y Sara Rejas Gimeno,** junto a la persona de **prácticas de Villa San José, María Cea,** profesionales de apoyo que han hecho posible que las ideas cobraran forma, manteniendo siempre el protagonismo en las personas.

A partir del trabajo con las viñetas de Dominga, las personas mayores con discapacidad intelectual reflexionaron colectivamente sobre su vivencia de la soledad, y surgieron perspectivas muy diversas. De ese diálogo nacen las siguientes tres viñetas ilustradas por Elisabeth Justicia, que reflejan de forma gráfica y simbólica las distintas vivencias y reflexiones expresadas por las personas participantes, desde la emoción y la autenticidad, sus pensamientos, vivencias y deseos.

Este taller mostró que la soledad no deseada no es un concepto abstracto, sino una vivencia concreta y emocional que requiere escucha, respeto y apoyos adecuados. Al mismo tiempo, nos recordó que la soledad elegida también es un derecho que debe garantizarse en la vida cotidiana. Siguiendo el documento proponemos diferentes formas de trabajar las viñetas resultantes que se han realizado gracias a las reflexiones de las personas mayores con discapacidad intelectual participantes en la sesión con las entidades fedradas de Palencia.

Viñeta 1. Soledad elegida como valor. En esta viñeta, Dominga y su amiga comparten una reflexión que resonó a muchas personas durante el taller: a veces, la soledad puede ser una experiencia positiva, deseada y necesaria. “Cuando vives en una residencia (o en una vivienda en la comunidad) y tan acompañada, te das cuenta... de lo importante que es disfrutar la soledad”, dice. Esta afirmación pone en valor la soledad elegida, esa que permite descansar y que se entiende como un momento de disfrute personal, que merece ser reivindicado y protegido, en el que desconectar del bullicio del día a día, reencontrarse con una misma y tener un momento de paz e intimidad.

Durante el taller, muchas personas mayores con discapacidad intelectual expresaron que en contextos como las residencias o viviendas compartidas es difícil estar a solas, y que eso puede generar cansancio o sensación de saturación. Reivindicaban su derecho a tener espacios y tiempos propios, sin que constantemente alguien les diga lo que tienen que hacer. Esta viñeta, por tanto, no habla de aislamiento, sino de autonomía emocional y necesidad de intimidad, un aspecto fundamental en la vida adulta y, especialmente, en el proceso de envejecimiento. Reconocer esta dimensión es clave para respetar los ritmos personales y fomentar entornos donde las personas puedan elegir cómo, cuándo y con quién estar.



Viñeta 1. Soledad elegida como valor.

Viñeta 2. Intimidad necesaria en la vida diaria. En la segunda viñeta la amiga de Dominga aparece en una burbuja, disfrutando de su música en soledad. La imagen recoge una demanda clara: la necesidad de intimidad en entornos donde todo se comparte. En residencias o viviendas con apoyos, algunos participantes del taller sentían que “nunca están solas” y que siempre hay alguien diciéndoles lo que tienen que hacer.

Esta ilustración pone en valor la soledad elegida como forma de autocuidado, descanso y libertad. No estar acompañado todo el tiempo también es un derecho, especialmente cuando se desea disfrutar del silencio, desconectar o simplemente estar con uno mismo. Respetar estos espacios forma parte de una atención centrada en la persona, que reconoce y protege la intimidad como parte esencial del bienestar.



Viñeta 2. Intimidad necesaria en la vida diaria

Viñeta 3. Soledad ligada al duelo. Esta tercera viñeta representa una experiencia muy significativa para muchas personas mayores con discapacidad intelectual: la soledad asociada a la tristeza y a la pérdida. Expresiones como “la tristeza está aquí dentro, pero yo estoy bien” muestran la fortaleza con la que afrontan la ausencia de seres queridos. Este testimonio simboliza la forma en que muchas personas elaboran sus duelos desde el recuerdo, la conexión emocional interna y la permanencia simbólica de quienes ya no están. A lo largo de los talleres, surgieron múltiples comentarios que reflejaban esta vivencia: echar de menos a una madre, a un hermano o a una pareja y a la vez mantener un vínculo afectivo que permanece vivo en el corazón, demostrando una sorprendente capacidad de resiliencia.

Frente a la idea de que la muerte o el duelo deben ser ocultados o evitados, esta viñeta reivindica la necesidad de hablar de las pérdidas con respeto, sensibilidad y sin infantilizar. Reconocer estas emociones, y acompañarlas con apoyos adecuados, permite que el dolor no se transforme en aislamiento o malestar prolongado. Las personas participantes del taller también nos recordaron que las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a despedirse, a ser informadas, a recordar y a ser escuchadas en sus procesos de duelo. Y que, en muchos casos, lo hacen con una fuerza y una sabiduría que interpelan profundamente a quienes las rodeamos.



Viñeta 3. Soledad ligada al duelo.

2.2. Actividades para trabajar la soledad de las personas con discapacidad intelectual

2.2.1. Trabajar con las propias personas con discapacidad intelectual

Las dos sesiones están diseñadas para que las personas mayores con discapacidad intelectual puedan explorar, desde un enfoque positivo y respetuoso, sus vivencias en torno a la soledad. A través de las *viñetas de Domingo*, la música y dinámicas participativas, se favorece una comprensión más amplia del concepto de soledad, diferenciando entre la soledad no deseada y la soledad elegida. Las actividades fomentan la expresión emocional, la validación de necesidades de intimidad y compañía, y la construcción colectiva de recursos para sentirse mejor con uno mismo y con los demás. Se prioriza la generación de un clima de confianza que permita hablar de sentimientos difíciles, pero también compartir lo que les ayuda a estar bien.

Sesión 1. ¿Cómo suena la soledad?

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Proyector y pantalla para las viñetas o viñetas impresas.
- Hojas y bolígrafos para las reflexiones.
- Altavoces o equipo de sonido para la música.
- Tarjetas con emociones o pictogramas.
- Viñetas 1 y 2 del bloque de soledad.



Objetivos:

- Explorar las emociones que genera la soledad desde la experiencia propia
- Distinguir entre soledad deseada y no deseada
- Valorar el papel de la música como acompañante emocional
- Compartir estrategias que ayudan a estar bien con uno mismo



Actividades:

1ª Actividad. ¿Cómo suena estar solo? (20 min)

Para iniciar esta sesión se plantea escuchar fragmentos de canciones que evocan diferentes emociones (calma, tristeza, alegría). Mientras

se escuchan los diferentes fragmentos se invita a los participantes a elegir una emoción y compartir recuerdos o sensaciones vinculadas a la música.

Para facilitar la identificación de las emociones se imprimirán carteles con el nombre de la emoción escrita y con una imagen representativa. Se pueden hacer carteles grandes y que se seleccionen forma colectiva o, bien, hacer pequeñas tarjetas para que cada persona o pareja tenga su propio juego de emociones y levanten la tarjeta cuando hayan hecho su selección.

Aquí tienes un posible listado de canciones relacionadas con emociones:

- ***Sobre calma, relajación y tranquilidad***

"Mediterráneo" de Joan Manuel Serrat. "Agua" de Jarabe de Palo. "Contigo aprendí" de Armando Manzanero. "Imagine" de John Lennon. "Hallelujah" de Leonard Cohen.

- ***Sobre tristeza, nostalgia y recuerdo***

"La llorona" de Chavela Vargas. "Aunque tú no lo sepas" de Enrique Urquijo y Los problemas. "El sitio de mi recreo" de Antonio Vega. "Te recuerdo Amanda" de Víctor Jara. "El muelle de San Blas" de Maná.

- ***Sobre alegría, esperanza y energía positiva***

"Happy" de Pharrell Williams. "Ojalá que llueva café" de Juan Luis Guerra. "Walking on sunshine" de Katrina & The Waves. "Sin miedo" de Rosana. "Cuando me siento bien" de Efecto Pasillo.

- ***Sobre canciones para expresar o canalizar el enfado***

"Yo no soy esa" de Mari Trini. "Se acabó" de María Jiménez. "Malo" de Bebe. "Odio" de Revolver. "Déjame" de Los Secretos.

Una posible variante es dividir al grupo en otros más pequeños y elegir una canción de cada una de las categorías que se repartirán en cada grupo. Después, cada grupo analizará la letra de la canción y dirá sobre qué emoción habla la canción. Finalmente, se volverán a escuchar las canciones en grupo para fijar lo aprendido.

2ª Actividad: Momentos para estar solo (20 min)

Tras haber diferenciado las emociones a través de las canciones, se muestra la **viñeta 1 Soledad elegida como valor**, en la que se muestra a Dominga hablando con una amiga sobre la residencia en la que vive. Ani-

mamos a las personas participantes del taller a observarla con detalle y a comentar qué ocurre en la imagen, qué emoción se transmite.

Continuamos la conversación con preguntas como:

- ¿A veces te gusta estar solo/a?
- ¿Dónde estás tranquilo/a?
- ¿Qué haces en esos momentos?

Después, animamos a que cada participante dibuje o escriba una situación en la que disfrute de su soledad.

3ª Actividad. Necesito mi espacio (20 min)

Se presenta la **viñeta 2 Intimidad necesaria en la vida diaria**, en la que se muestra a Dominga imaginando qué hace su amiga cuando tienen momentos de intimidad. Tras su visualización y comentario, se anima a los y las participantes a conversar sobre la intimidad.

Algunas preguntas que nos pueden ayudar en el diálogo son:

- ¿Dónde tienes tu rincón?
- ¿Te gustaría estar más a solas a veces?

Se proponen dinámicas por parejas o en pequeños grupos para compartir cuándo disfrutan del silencio o de estar con ellos mismos. Después se pone en común en el gran grupo.

4ª Actividad. Nuestra lista musical para estar bien (15 min)

Después de conocer qué hacen las **amigas de Dominga** para disfrutar de su intimidad, se pide a cada persona que proponga una canción que le ayude a sentirse bien cuando está sola. Se construye entre todos una lista de música para sentirse bien. Se puede usar un mural, papel continuo o generar una lista de reproducción en Spotify o YouTube.

Como inspiración para empezar esta lista, se escuchan canciones que invitan a vivir en calma, con alegría y desde uno mismo, como “Como si fueras a morir mañana” de Leiva, que nos recuerda que cada momento cuenta y que merecemos disfrutarlo, incluso cuando estamos solos. También “Que no, que no” de Rozalén, que anima a decidir por uno mismo, a quererse y a no dejarse arrastrar por lo que piensen los demás. Ambas canciones pueden ayudar a reflexionar sobre lo importante que es estar bien con uno mismo, respetar nuestros tiempos y buscar aquello que nos hace sentir bien.

Sesión 2. A veces me siento sola... pero no estoy sola

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Proyector y pantalla para las viñetas, también se pueden imprimir.
- Papeles con dibujos de notas musicales, Post-it o pegatinas.
- Pinturas, rotuladores o lápices de colores.
- Ovillo de lana.
- Altavoces o equipo de sonido.
- Viñeta 3 del bloque de soledad.
- Rollo de papel para hacer un mural.



Objetivos:

- Reconocer los sentimientos de soledad no deseada o emocional y duelo.
- Expresar recuerdos significativos y vínculos afectivos.
- Potenciar la conexión entre personas a través de experiencias compartidas.
- Utilizar la música para resignificar la tristeza y crear unión.



Actividades:

1ª Actividad. Recuerdo con música (20 min)

En esta actividad se trabajará la idea del duelo; de la pérdida que las personas sentimos en algunos momentos, especialmente en las fechas señaladas como la Navidad, los cumpleaños...

Para comenzar, se pone una canción que hable de la pérdida, el recuerdo o el acompañamiento. Algunas propuestas, que se encuentran en la caja de herramientas musicales son "Lucía" de Joan Manuel Serrat, "Te recuerdo Amanda" de Víctor Jara, "Aunque tú no lo sepas" de Enrique Urquijo y Los problemas, "Cómo me gustaría contarte" de Dani Martín, "Mi lamento" de Dani Martín.

Mientras suena la canción, la persona que dinamiza la actividad anima a tomar una hoja de papel y dibujar, pintar o garabatear lo que evoque la canción mientras suena. Después, los participantes comparten lo que han dibujado y qué les ha parecido la canción. Algunas preguntas que pueden ayudar en la reflexión son:

- ¿A quién te recuerda esta canción?
- ¿A quién echamos de menos?

2ª Actividad. De la tristeza también se habla (20 min)

A continuación, se proyecta la **viñeta 3 Soledad ligada al duelo**, donde se

habla de la pérdida de los seres queridos y se conversa sobre lo que las mujeres de la viñeta sienten. Se da espacio para que compartan vivencias de pérdida: personas importantes, relaciones, mascotas... Si es complicado hablar sobre este tema se puede usar un objeto simbólico para pasar la palabra como un ovillo de lana que después simbolice las redes de apoyo con las que contamos.

3ª Actividad. El pentagrama de los recuerdos (30 min)

Cada participante escribe o dibuja un recuerdo valioso en una nota musical que previamente tenemos recortada o dibujada en un papel. Después, se colocan esas notas musicales en un mural colectivo como símbolo del recuerdo y la memoria compartida.

Para acompañar el momento del dibujo o de escribir la frase, se puede poner música instrumental suave de fondo o alguna de las canciones que se han utilizado antes.

4ª Actividad. Canción para seguir adelante (15 min)

Para terminar, se colocan las notas musicales en el mural y se anima a escuchar una canción alegre y esperanzadora como: “Color esperanza” de Diego Torres o “Bonito” de Jarabe de Palo.

Es un momento alegre en el que podemos animar e invitar a moverse, sonreír o simplemente escuchar con tranquilidad aquello que a cada persona le haga sentir bien. A modo de evaluación, se comparte una palabra que cada persona se lleva de la sesión.

2.2.2. Trabajar con las familias

Esta sesión está dirigida a familias de personas con discapacidad intelectual mayores, y tiene como objetivo reflexionar sobre la experiencia de soledad de sus familiares, así como la suya propia. A través del trabajo con viñetas, dinámicas en pequeño grupo y ejercicios de escucha, se crea un espacio en el que poder hablar sobre la intimidad, los duelos, los vínculos emocionales y la necesidad de apoyo mutuo. Se busca que las familias tomen conciencia del impacto que puede tener la sobreprotección o la falta de espacios personales, y se les anima a acompañar desde el respeto y la conexión emocional, reforzando los vínculos significativos y reconociendo el valor de los momentos elegidos de estar a solas.

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Proyector o pantalla para mostrar las viñetas.
- Hojas y bolígrafos para anotaciones.
- Altavoces o equipo de sonido para la música.
- Impresión grande de las viñetas.
- Post it, papel continuo o pizarra.
- Papel corrido para hacer un mural.



Objetivos:

- Reflexionar sobre las distintas formas de soledad en la vida adulta y durante el proceso de envejecimiento.
- Visibilizar la necesidad de intimidad y espacio propio de sus familiares con discapacidad intelectual.
- Explorar el papel de las familias en la prevención o el refuerzo de la soledad no deseada.
- Generar un espacio seguro para compartir vivencias y preocupaciones.



Actividades:

1ª Actividad. ¿Qué entendemos por soledad? (15 min)

La primera actividad reflexionará sobre la soledad. Para ello, se lanza al grupo de familiares la pregunta: ¿Qué palabras os vienen a la cabeza cuando pensáis en soledad?

Se pide a cada persona que escriba dos o tres palabras en diferentes post-it y, posteriormente, se agrupan en una pizarra o mural para detectar ideas comunes y diferencias. También se puede utilizar para esta actividad una plataforma como *Mentimeter* para generar una nube de palabras sobre la soledad. Este será el punto de partida.

2ª Actividad. Tres rincones, tres soledades (60 min)

Antes de comenzar a trabajar con las viñetas, se explica que son fruto de la reflexión de personas mayores con discapacidad intelectual que han participado en los talleres con la ilustradora y creadora de Domingo.

Para facilitar la participación activa de todas y todos los asistentes, se divide a las familias en tres grupos, intentando que los miembros de una misma familia no estén en el mismo grupo para poder motivar la reflexión y la puesta en común de forma individualizada.

Cada uno de los grupos se sitúa en un espacio diferentes de la sala, creando tres rincones o estaciones: **viñeta 1. Soledad elegida como**

valor, viñeta 2. Intimidad necesaria en la vida diaria y viñeta 3. Soledad ligada al duelo. En cada rincón se pondrá una impresión en grande de la viñeta que se trabajará. Además se pondrá una pregunta guía o varias y materiales para escribir o dibujar las reflexiones (papel, bolis, post-it, tarjetas...).

Cada grupo dedicará 15-20 minutos a reflexionar sobre la viñeta del rincón y dejará sus aportaciones escritas sobre los diferentes temas; pasados esos 20 minutos se cambia de espacio para trabajar otra viñeta de forma que todas las personas vean las tres viñetas. Para finalizar, se comparten las principales ideas recogidas en cada rincón y se proyectan las viñetas para facilitar el recuerdo.

Algunas preguntas e ideas que sirven para la reflexión pueden ser las siguientes:

- **Viñeta 1. Soledad elegida como valor**, trata sobre la importancia de respetar momentos de desconexión y bienestar individual. Posibles preguntas para el rincón: ¿Puede ser positiva la soledad? ¿Cuándo la necesitamos?
- **Viñeta 2. Intimidad necesaria en la vida diaria**, invita a la conversación sobre la dificultad de las personas con discapacidad intelectual para encontrar momentos de intimidad o rincones propios. Algunas preguntas que pueden favorecer la reflexión son: ¿Tiene mi familiar espacio para estar solo/a si quiere? ¿Cómo podemos facilitarlo sin que se sienta aislado/a, encontrando un equilibrio?
- **Viñeta 3. Soledad ligada al duelo**, se reflexiona sobre el impacto de las pérdidas en el envejecimiento: padres, hermanos, rutinas o amigos. En general, se trabaja la soledad no deseada o emocional y la pérdida. Podemos animar a conversar sobre cómo acompañan emocionalmente estos procesos las familias y las entidades que apoyan a personas con discapacidad intelectual.

3ª Actividad. Música que me acompaña (15 min)

Como cierre de la sesión se invita a escuchar una canción de las sugeridas, por ejemplo, “Como si fueras a morir mañana” de Leiva, “Que no, que no” de Rozalén, “Bonito” de Jarabe de Palo.

Se anima al grupo a pensar en lo que les inspira para ejercer su rol de familiar. Cada persona anota una idea o compromiso que se lleva de la sesión, si se quiere se puede poner en común.

2.2.3. Trabajar con los profesionales

La sesión con profesionales propone una mirada crítica y transformadora sobre cómo se vive y se acompaña la soledad en los contextos de apoyo. Utilizando las viñetas como detonantes, se promueve la reflexión sobre las prácticas profesionales que pueden limitar o potenciar el derecho a la intimidad, a la expresión emocional y a los vínculos afectivos. Se trabajan conceptos como el acompañamiento en los duelos, el respeto a la soledad elegida y la necesidad de espacios seguros para la expresión emocional de las personas. La propuesta invita a repensar los apoyos desde una lógica no asistencialista, reconociendo a cada persona como sujeto de derechos también en lo emocional.

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Proyector o pantalla para mostrar las viñetas.
- Hojas, bolígrafos y rotuladores para anotaciones.
- Altavoces o equipo de sonido para la música.
- Impresión grande de las viñetas.
- Post it, papel continuo o pizarra.



Objetivos:

- Reconocer las distintas formas de soledad que experimentan las personas mayores con discapacidad intelectual.
- Visibilizar el derecho a la intimidad y a decidir sobre cómo, cuándo y con quién compartir el tiempo.
- Revisar las prácticas que realizamos en el apoyo a las personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento desde un enfoque de planificación centrado en la persona.
- Potenciar el rol profesional como promotor de apoyos desde los derechos y la autodeterminación.



Actividades:

1ª Actividad. ¿Qué idea tengo sobre la soledad? (15 min)

La primera actividad de reflexión se inicia con una breve canción instrumental para abordar el tema que nos ocupa, planteamos iniciarla con una breve canción instrumental o suave como por ejemplo “Lucía” de Joan Manuel Serrat. En parejas se responde a la pregunta: ¿Qué formas de soledad hemos detectado en las personas que apoyamos?

A continuación, se comparten en plenario las ideas que han propuesto las parejas y tras ese momento de compartir se proyecta en la pantalla la frase, “La soledad de las personas no siempre es porque están solas, a veces es porque nadie las deja estar con ellas mismas o tener momentos de intimidad”.

Tras esta presentación se inicia un coloquio, en el que se pueden percibir las similitudes y/o diferencias entre lo que se ha comentado en parejas y la afirmación mostrada. Algunas cuestiones que pueden ayudar en este momento de reflexión son: ¿Qué me sugiere la frase? ¿Me interpela en mi práctica diaria como profesional de atención directa?

2ª Actividad. ¿Qué vemos? (25 min)

En la siguiente actividad se trabajará con dos viñetas: **viñeta 1. Soledad elegida como valor** y **viñeta 2. Intimidad necesaria en la vida diaria**. En ellas se aborda la temática de la soledad deseada frente a la soledad negada. En primer lugar, se dividirá el grupo en otros más pequeños y tras presentar las viñetas de Domingo, se pide a los grupos que identifiquen:

- Prácticas diarias que puedan estar impidiendo la intimidad, el silencio, o el derecho a estar solo/a.
- Situaciones en las que decidimos por la persona, aunque tenga capacidad para elegir.

Después de esta reflexión, se pide a los integrantes del grupo que realicen una tabla. En una columna deben anotar las prácticas que según ellos limitan la autodeterminación, y en otra columna, posibles formas de transformarlo. Después del trabajo en grupo, se comparten conclusiones en el grupo grande.

Es positivo que, en ese momento de compartir, se proyectan ambas viñetas. La dinámica completará con un coloquio motivador para los asistentes que se puede preguntar:

- ¿Permitimos momentos de intimidad real a las personas que apoyamos?
- ¿Hay espacios para ello? ¿tienen momentos para ellos?...

3ª Actividad. “No quiere salir con el grupo” (20 min)

A partir de la actividad anterior pueden salir reflexiones en torno a la dificultad para encontrar el equilibrio entre actividad y descanso. Si esto saliese se permite dialogar sobre la situación o caso concreto. Si no sale es posible plantear el caso de una persona mayor con discapacidad intelectual que pide estar sola, pero el equipo cree que se está aislando.

Aprovechando los pequeños grupos de la actividad anterior, se debate:

- ¿Cómo abordarlo desde la planificación centrada en la persona?,
- ¿Cómo distinguir entre aislamiento y necesidad de desconexión?...

Antes de las preguntas se utiliza este espacio de cocreación para plantear diferentes opciones de abordaje de la situación.

4ª Actividad. Vamos a pensar juntos (15 min)

En esta actividad se trabajará sobre la soledad del duelo y el acompañamiento emocional con la **viñeta 3. Soledad ligada al duelo**. Para ello se muestra la viñeta y se invita a pensar en experiencias de personas a las que apoyan que han perdido referentes o rutinas.

Se plantean aquí posibles preguntas que faciliten la reflexión:

- ¿Cómo se expresa esa tristeza en las personas a las que apoyamos?
- ¿Cómo acogemos la tristeza o la pérdida en el día a día del centro o la entidad?
- ¿Qué apoyos emocionales ofrecemos más allá de lo funcional?
- ¿Qué hacemos desde nuestro rol para acompañarla o silenciarla?

La finalidad de esta actividad es poner en valor el acompañamiento respetuoso y la validación emocional.

5ª Actividad. ¿Qué dejaré de hacer? ¿Qué empezaré a permitir? (15 min)

Cada profesional escribe una acción concreta y realista para prevenir o detectar la soledad emocional y que dejará de hacer por ser asistencial, y otra que incorporará para favorecer la autonomía. Se comparten ideas y se elabora una lista de buenas prácticas del grupo.

Como cierre de sesión, se escucha la canción “Agítese antes de usar” de Rosana y se propone cerrar con una palabra que evoque la canción o que represente el compromiso profesional para cuidar la dimensión emocional y relacional de las personas mayores con discapacidad intelectual.

2.24. Trabajar con el entorno

La actividad con el entorno busca generar una acción colectiva de sensibilización sobre la soledad de las personas mayores con discapacidad intelectual, con especial atención a su derecho a tener vínculos y espacios de intimidad. La acción propone **involucrar a escolares del entorno** cercano en una actividad creativa de 50 minutos, en la que diseñen pequeños mensajes, postales o dibujos que expresen compañía, cuidado o reconocimiento.

Estos mensajes, compartidos a través de redes sociales con un hashtag común, contribuyen a visibilizar esta realidad y a conectar generaciones, promoviendo el derecho a no estar solo y a ser parte de la comunidad. La actividad es impulsada por una entidad federada, que lidera la campaña en redes junto al centro educativo y con el apoyo de Plena inclusión Castilla y León.

Duración: 50 minutos en el aula, más la campaña en redes sociales.



Materiales:

- Las viñetas de este capítulo.
- Hojas, lápices, rotuladores y material para decorar.
- Cámara o móvil para fotografía o grabación (opcional, previo permiso e información).



Objetivos:

- Visibilizar la soledad no deseada en personas mayores con discapacidad intelectual.
- Promover el vínculo intergeneracional desde el respeto y el afecto
- Promover el derecho a la compañía, la intimidad y los vínculos desde edades tempranas.
- Utilizar las redes sociales como espacio de conexión social y visibilidad positiva
- Reforzar el papel de las entidades federadas como agentes de transformación social vinculados a su comunidad.



Actividad:

1ª Actividad. Presentación del proyecto en el aula (10 min)

Se explica brevemente quién es Dominga y los amigos que salen en las viñetas. Se recomienda exponer brevemente qué características tienen las personas mayores con discapacidad intelectual y qué significa la soledad no deseada, a través de una viñeta como ejemplo. Para ello, se aconseja realizar una breve presentación muy visual de esta realidad y, si se ha trabajado previamente la temática con personas con discapacidad intelectual, se puede presentar también ese trabajo al alumnado para que entiendan bien la actividad.

La presentación en el aula debe realizarse con personas mayores con discapacidad intelectual y sus personas de apoyo para que sea una actividad realmente de sensibilización. Se invita a reflexionar sobre cómo se puede acompañar emocionalmente a alguien que se siente solo.

2ª Actividad. Creación del mensaje (30 min)

Cada clase participante (Primaria o Secundaria) tiene una misión: crear un mensaje positivo dirigido a una persona mayor con discapacidad intelectual, inspirándose en las viñetas de este capítulo y en lo que significa acompañar o cuidar emocionalmente a alguien que puede sentirse solo.

El alumnado del centro educativo elaborará ese mensaje que puede ser una carta, una postal decorada a mano, un dibujo, una mini viñeta, una frase o incluso un vídeo corto... ¡Imaginación al poder!

3ª Actividad. Recogida y documentación (10 min)

La entidad federada recoge, fotografía los mensajes creados o graba un breve vídeo de la actividad grupal.

Una vez recogidos los mensajes, la entidad comparte o publica en sus redes sociales diferentes momentos de esta iniciativa.

Por ejemplo, utilizar el hastang **#UnMensajeParaPepe** y, así, con todos los nombres de los participantes en el taller y utilizar un slogan tipo **“Porque ninguna persona con discapacidad intelectual esté sola”**.

En cada publicación se etiqueta al centro educativo, a @Plenainclusioncyl y a la entidad federada. Además, se puede complementar con mensajes de las propias personas mayores con discapacidad intelectual que los reciben.

2.2.5. Caja de herramientas musical

La música es un puente entre recuerdos, vivencias y el presente. Esta selección de canciones acompaña a las personas mayores con discapacidad intelectual en su proceso de envejecimiento, invitándolas a recordar, celebrar y compartir su historia de vida. Puede utilizarse para activar la memoria, estimular emociones positivas y favorecer la expresión de experiencias personales, reforzando la sensación de valor, protagonismo y continuidad vital.

Escanea este código para acceder a la caja de herramientas musical.



3

Conectados con sentido

Tecnología y discapacidad intelectual



Vivimos en una sociedad en la que la tecnología se ha integrado profundamente en casi todos los ámbitos de la vida. Desde la gestión de trámites hasta la comunicación, el ocio, la movilidad o el cuidado de la salud, lo digital forma parte del día a día. Para las personas mayores con discapacidad intelectual, sin embargo, este acceso no siempre está garantizado ni resulta sencillo. La brecha digital en este colectivo es una realidad compleja que no solo se manifiesta en términos de dispositivos o conexión, sino también en comprensión, accesibilidad y apoyos.

Muchas personas mayores con discapacidad intelectual no se reconocen como usuarias de tecnología, especialmente cuando ésta se asocia exclusivamente con dispositivos móviles, ordenadores o aplicaciones avanzadas. Existe una percepción reducida del concepto, limitada a "aparatos modernos", que invisibiliza otros usos tecnológicos más cotidianos. Sin embargo, tecnologías como los asistentes de voz, los reproductores de música o incluso ciertos electrodomésticos adaptados o productos de apoyo, como camas articuladas o grúas, forman parte de su día a día, aunque no siempre sean nombradas como tales. Esta diversidad de experiencias evidencia una realidad heterogénea, en la que coexisten barreras de acceso y uso (como la falta de formación, la dependencia de otras personas o la ausencia de dispositivos) con una gran capacidad de aprendizaje, curiosidad y deseo de autonomía tecnológica. Reconocer esta complejidad es esencial para diseñar apoyos ajustados, accesibles y respetuosos con los ritmos y preferencias de cada persona.

Según el informe de Plena inclusión Castilla y León, *Barreras cognitivas en aplicaciones para la vida independiente* (2023) y el informe de Fundación Adecco, *Tecnología y discapacidad* (2022), alrededor del 45% de las personas con discapacidad encuentran barreras en el uso de las nuevas tecnologías. De ellas, un 58% considera que las apps o dispositivos son complejos, y más del 15% teme equivocarse o ser víctima de fraude. Además, muchas personas señalan dificultades con la memoria, la organización o la lectura, lo que dificulta el uso de apps mal diseñadas o sin accesibilidad cognitiva.

No obstante, muchas personas con discapacidad intelectual usan tecnología de forma cotidiana, aunque no siempre digital. Sillas eléctricas, camas articuladas, alarmas, dispositivos de teleasistencia o asistentes como Alexa y Google Home ya están presentes en muchos hogares y servicios de las entidades que apoyan a personas con discapacidad intelectual. Estos elementos, más invisibles para el imaginario tecnológico convencional, son en cambio fundamentales para una vida independiente, digna y segura. Su uso normalizado en cuidados debería hacernos reflexionar sobre lo que consideramos tecnología y qué herramientas realmente mejoran la vida de las personas.

En el caso de las personas con discapacidad intelectual mayores, persiste una clara preferencia por la interacción personal frente a la comunicación digital. Aunque algunas utilizan aplicaciones recreativas como YouTube o juegos para estimular la memoria, muchas otras no han recibido formación sobre el uso de plataformas digitales básicas, como el correo electrónico, las aplicaciones de salud (por ejemplo, Sacyl Conecta) o herramientas para la gestión diaria. A estas dificultades se suman las barreras cognitivas que presentan dispositivos como las centralitas telefónicas automatizadas o los cajeros electrónicos, que limitan seriamente su autonomía para realizar trámites esenciales como pedir cita médica o acceder a su propio dinero. Esta dependencia forzada refuerza la brecha digital, no solo en el acceso a la tecnología, sino en el ejercicio de derechos básicos como la salud, la información o la participación. Tal y como recoge la Fundación Adecco en su informe de 2022, muchas personas con discapacidad se ven excluidas del entorno digital por barreras de diseño, falta de formación o escasez de apoyos personalizados, lo que genera desigualdad estructural en su vida diaria. Por ello, no basta con dotar de tecnología: es urgente formar, acompañar, adaptar y diseñar desde la accesibilidad cognitiva.

Plena inclusión comparte plenamente el enfoque del Institute for Matching Person and Technology, que defiende que el acceso a la tecnología debe comenzar desde la persona, y no desde la innovación por sí misma. No se trata de imponer herramientas por su novedad, sino de partir de los intereses, metas y capacidades individuales. ¿Qué desea hacer esa persona? ¿Cómo quiere vivir? ¿Qué apoyos necesita para lograrlo? ¿Qué barreras encuentra? Desde esta perspectiva la tecnología se convierte en una aliada para el empoderamiento y la autodeterminación. Este enfoque encaja de forma natural con el modelo de Atención Centrada en la Persona, presente en el ADN de los proyectos de Plena inclusión Castilla y León, que defiende el respeto a los deseos y preferencias personales a lo largo de toda la vida.

Por otro lado, cabe destacar que la accesibilidad cognitiva es una de las grandes claves. Diseñar apps simples, visuales, con pocos pasos, con posibilidad de ensayo-error, sin necesidad de recordar contraseñas o navegar por menús complejos. Las personas con discapacidad intelectual valoran las aplicaciones que les permiten recordar tareas, les sugieren contenidos y les presentan información mediante imágenes. Su participación en el testeo y validación de apps o el diseño de materiales digitales debería ser sistemática, como parte de un enfoque inclusivo desde el origen.

Por último, es importante destacar el marco institucional que respalda este cambio de mirada. Iniciativas como la *Estrategia estatal para un nuevo modelo*

de cuidados en la comunidad. Un proceso de desinstitucionalización (2024-2030), la Estrategia de cuidados de larga duración y fomento del envejecimiento activo y saludable en Castilla y León, el Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad de Castilla y León (2022–2025), que incluye entre sus retos prioritarios reducir la brecha digital en este colectivo, así como la Alianza Tecnológica por la Inclusión de Plena inclusión o la Red de Transformación Digital de Plena inclusión Castilla y León, marcan un camino común: avanzar hacia una tecnología útil, humana y con sentido. Estas estrategias subrayan el papel clave de los apoyos personalizados y comunitarios, y reivindican que la tecnología, para ser verdaderamente inclusiva, debe adaptarse a la persona, integrarse en su vida cotidiana y respetar sus ritmos, preferencias y capacidades.

No se trata de imponer lo digital como solución única, sino de construir entornos tecnológicos accesibles, seguros y ajustados a la realidad de las personas mayores con discapacidad intelectual, promoviendo su derecho a vivir en comunidad, en función de sus elecciones y no solo de los recursos disponibles.

La demanda de aprender, de hacer las cosas por uno mismo y de manejar la tecnología con autonomía es cada vez más evidente entre las personas mayores con discapacidad intelectual. Este deseo condensa tanto el reto como la oportunidad que tiene por delante el Tercer Sector y las entidades de apoyo: poner la tecnología verdaderamente al servicio de las personas. Y eso no implica solo distribuir dispositivos, sino construir una red de apoyos que escuche, respete los ritmos individuales y fomente la confianza. Apostar por un modelo de cuidados en comunidad, como proponen tanto las estrategias estatales como autonómicas, requiere también diseñar tecnologías que no controlen ni sustituyan, sino que acompañe, conecte y empodere. Solo así la tecnología se convertirá en una verdadera aliada para vivir con más libertad, más conexión y más sentido.

En definitiva, el análisis del uso de la tecnología por parte de las personas mayores con discapacidad intelectual revela un panorama diverso, donde los retos de acceso, uso y comprensión conviven con oportunidades reales de empoderamiento. Cuando se parte de un enfoque inclusivo, basado en la accesibilidad cognitiva, la personalización de los apoyos y la escucha activa, la tecnología se convierte en una herramienta poderosa para reforzar la autonomía, la participación social y la vida independiente.

Entre los aprendizajes más relevantes, destaca la necesidad de acompañar frente al miedo a lo desconocido, de valorar y visibilizar las prácticas innova-

doras que muchas entidades ya desarrollan, aunque no siempre se reconozcan como tales, y de promover una cultura tecnológica cercana, compartida y centrada en la persona. En este proceso, la participación activa de las propias personas con discapacidad intelectual no es solo deseable, sino imprescindible: ellas son las protagonistas de esta transformación, y su voz debe orientar cualquier estrategia de innovación o digitalización.

Este enfoque se alinea con las estrategias estatales y autonómicas que apuestan por modelos de cuidados en comunidad, que sitúan la dignidad y la autodeterminación en el centro de los apoyos. Como plantea la *Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad (2024–2030)*, la tecnología debe acompañar, no reemplazar; debe empoderar, no controlar. Cuando se parte de las necesidades reales, se construyen alianzas duraderas y se escucha a quienes viven estas experiencias, la tecnología deja de ser una barrera y se convierte en un instrumento de inclusión, ciudadanía y vida elegida.

A continuación, compartimos algunas de las reflexiones y vivencias expresadas por las propias personas con discapacidad intelectual mayores, participantes del taller de Salamanca, quienes, a través de las viñetas de Dominga, nos ayudaron a mirar la tecnología desde su experiencia directa, sus emociones y sus deseos.

3.1. Momentos creativos con Dominga sobre la tecnología

Abordar el uso que las personas con discapacidad intelectual mayores hacen de la tecnología y cómo es esa relación fue la temática que sirvió como hilo conductor en el tercer taller que se celebró en Salamanca. La creación conjunta y la intervención de las once personas mayores con discapacidad intelectual participantes fueron esenciales para el desarrollo del mismo, así como el acompañamiento de seis profesionales de apoyo, pertenecientes a las entidades ASPAR La Besana, ASpace Salamanca y ASPRODES.

La participación de **Nieves Esteban Hernández, María Isabel Alonso Guantes, Rafael Francés, María Inmaculada Gómez Borrego, María del Mar Santiago Tavera, Pilar García Román, M^a Ángeles García Rodríguez, Miguel Ángel García Pérez, Pilar Sánchez García, María Flores Martín y Luís Fun-cia García** fue clave para que este taller sobre tecnología tuviera sentido. A través de sus aportaciones, se generó un espacio de diálogo y reflexión donde la tecnología se conectó con sus realidades, sus deseos y sus retos cotidianos. Su papel no se limitó a participar, ellos fueron protagonistas en la construcción de una mirada crítica y positiva sobre el uso de la tecnología en la vida diaria. Junto a ellas y ellos, las profesionales de apoyo **Isabel García López, Alba Rivera, Eugenia Sánchez Martín, María Garabaya, Rocío Romero Pérez y Paula Torralvo Sánchez** acompañaron este proceso, facilitando que las voces de las personas participantes se expresaran desde la autenticidad y con plena presencia. Este trabajo colectivo demuestra que solo desde la participación real y el compromiso compartido es posible construir propuestas que respondan a las necesidades y aspiraciones de las personas mayores con discapacidad intelectual.

En el taller sobre tecnología, las personas mayores con discapacidad intelectual compartieron cómo ésta forma parte de su vida, más allá de móviles o redes sociales. Reconocieron que también son tecnología los dispositivos que les ayudan a moverse, comunicarse o ganar autonomía. El trabajo creativo con la ilustradora sirvió para reflexionar sobre el potencial de la tecnología como aliada, pero también sobre las barreras que surgen cuando no es accesible o se impone sin apoyos. Las ilustraciones resultantes del taller recogen con humor y sensibilidad algunas de estas vivencias.

Este taller mostró que la tecnología, cuando se adapta a las necesidades de las personas mayores con discapacidad intelectual, no solo facilita la vida,

sino que multiplica oportunidades de autonomía y participación. Al mismo tiempo, dejó claro que queda mucho camino para derribar barreras de accesibilidad y superar actitudes que, desde el paternalismo, limitan su uso.

Seguidamente, presentamos una propuesta de talleres para trabajar y ampliar esta temática con diferentes colectivos a partir de las viñetas creadas desde la alianza entre el personaje de Dominga y Plena inclusión Castilla y León, y gracias a la colaboración de las personas participantes en el taller de Salamanca.

Viñeta 1. Tecnología como oportunidad. Esta viñeta representa con fuerza cómo la tecnología, cuando es accesible y está bien acompañada, puede ser una verdadera aliada para la autonomía personal. Durante el taller, muchas personas descubrieron que sí utilizan tecnología en su día a día, aunque no siempre la reconozcan como tal: camas articuladas, grúas, alarmas, sillas motorizadas, reproductores de música o asistentes de voz como Alexa. Lejos de ser obstáculos, estos dispositivos se convierten en “rampas simbólicas” que facilitan la movilidad, la comunicación, el aprendizaje y el acceso a servicios básicos como la salud o la información.

La ilustración refuerza esa idea de empoderamiento tecnológico, mostrando a una persona que avanza con paso firme sobre una escalera construida con dispositivos de apoyo. Para muchas personas con discapacidad intelectual, reconocer este uso cotidiano de la tecnología fue un paso clave para redefinir su relación con ella: no como algo ajeno o inaccesible, sino como una herramienta que ya forma parte de su vida y de su capacidad para decidir y hacer por sí mismas.



Viñeta 1. Tecnología como oportunidad.

Viñeta 2. Facilitadora de la vida diaria. Esta viñeta pone el foco en el enorme impacto que puede tener la tecnología cuando se convierte en una aliada cotidiana. Acciones tan simples como subir o bajar una cama articulada, programar una alarma o activar un recordatorio con la voz permiten que muchas personas mayores con discapacidad intelectual ganen autonomía y se sientan más seguras. Durante el taller, surgieron múltiples ejemplos reales positivos como el que se muestra en la imagen, sin embargo, también afloraron las barreras.

Algunas personas compartieron lo frustrante que puede resultar enfrentarse a cajeros automáticos, centralitas telefónicas o aplicaciones médicas complejas, que les obligan a depender de otros incluso para gestiones sencillas. De ese contraste surgió una idea clara: la tecnología puede empoderar, pero también excluir si no es accesible, comprensible o está diseñada sin tener en cuenta la diversidad. Por eso, más allá del dispositivo, lo importante es que la tecnología se adapte a la persona, y no al revés.

UN BOTÓN PUEDE CAMBIARNOS LA VIDA



Viñeta 2. Facilitadora de la vida diaria.

Viñeta 3. Cara a cara frente a la pantalla: La tercera viñeta recoge una idea que se repitió con fuerza en el taller: aunque la tecnología puede facilitar muchas cosas, las relaciones humanas se viven mejor en persona. Las personas mayores con discapacidad intelectual que participaron en el taller valoran la posibilidad de hablar por teléfono, enviar mensajes o incluso hacer una videollamada, pero cuando se trata de socializar, lo que desean es mirar a los ojos, tocar una mano, compartir un café.

Un momento especialmente emocionante fue la realización de una videollamada en directo, que permitió a algunas personas experimentar por primera vez la posibilidad de ver y hablar con alguien en tiempo real, aunque estuviera lejos. Esta experiencia generó sorpresa, entusiasmo y curiosidad, pero también reafirmó una conclusión común: aunque valoran estas herramientas, para las relaciones sociales siguen prefiriendo el cara a cara, porque nada sustituye la calidez del encuentro presencial. Esta preferencia no es una barrera al uso de la tecnología, sino un recordatorio de que el contacto humano sigue siendo fundamental, especialmente en la vejez. En este sentido, la tecnología no debe reemplazar los vínculos, sino complementarlos y facilitar que se mantengan en condiciones de igualdad y accesibilidad.



Viñeta 3. Cara a cara frente a la pantalla:

3.2. Actividades para trabajar la relación con la tecnología en las personas con discapacidad intelectual

3.2.1. Trabajar con las propias personas con discapacidad intelectual

Estas dos sesiones están pensadas para que las personas mayores con discapacidad intelectual reflexionen sobre el papel que tiene la tecnología en su vida cotidiana. A través del trabajo con las viñetas creadas a raíz de las aportaciones de los participantes en los talleres, las canciones, las dinámicas participativas y los ejemplos reales, se promueve una toma de conciencia sobre los diferentes tipos de tecnología que utilizan, aunque no siempre la reconozcan como tal, y se abordan tanto las barreras como las oportunidades que les ofrece. Las sesiones combinan momentos de conversación, expresión artística y musical, con el objetivo de que cada persona pueda identificar qué tecnologías le ayudan en su vida diaria, cómo se siente con ellas y qué le gustaría aprender o mejorar, desde un enfoque positivo y respetuoso con sus ritmos.

Sesión 1. La tecnología que usamos sin saberlo

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Viñeta 1. Tecnología como oportunidad
- Tarjetas con imágenes de tecnologías cotidianas (móvil, altavoz inteligente, videollamada, cama articulada, etc.).
- Ordenador, altavoces y proyector o pizarra digital.
- Bobina de papel para hacer un mural.



Objetivos:

- Reconocer elementos tecnológicos que forman parte de su vida diaria, aunque en ocasiones no los identifiquen como “tecnología” (grúas, camas articuladas, botones de emergencia, etc.).
- Valorar cómo estos dispositivos les ayudan a hacer cosas por sí mismos, con mayor autonomía, y a estar más cómodos y seguros.
- Compartir experiencias personales sobre cómo usan esa tecnología en casa, en el centro o en la calle.



Actividades:

1ª Actividad. Vivir (10 min)

La sesión comienza dando la bienvenida a través de la canción “Vivir” de Rozalén y Estopa. Esta canción invita a afrontar la vida con esperanza.

En esta primera actividad planteamos escucharla atentamente, tras este momento se pregunta qué les transmite a los asistentes al taller y cómo se sienten al escucharla:

- ¿Cómo podemos vivir el presente?
- ¿Qué valoras o aprecias de tu vida?,
- ¿Qué dificultades has superado?, ¿Qué nos ayuda a aprender de las experiencias?

2ª Actividad. Vamos a observar (20 min)

La sesión continúa presentando la **viñeta 1. Tecnología como oportunidad**. En ella aparece Dominga con un amigo mayor que tiene discapacidad intelectual que valora de forma positiva la tecnología por que le ayuda a ser más autónomo y poder llegar donde antes no podía.

Se invita a los participantes que en pequeños grupos observen qué aparece en la imagen e identifiquen qué tecnologías reconocen en ella. También sea anima a los asistentes con la formulación de diferentes preguntas como:

- ¿Qué cosas de la viñeta os suenan?
- ¿Qué tecnología usáis en casa o en el centro?

Se hace una lluvia de ideas y se anotan en una pizarra o cartulina común.

3ª Actividad. ¿Lo conozco o no lo conozco? (25 min)

A continuación, se propone un juego en el que los participantes, en pequeños grupos, deben relacionar fichas con imágenes de dispositivos tecnológicos de uso cotidiano con su utilidad (por ejemplo: “móvil → llamar”, “mando de televisión → cambiar de canal”, “teleasistencia → pedir ayuda”, “cama articulada → para facilitar el acostarse y levantarse de la cama”, “altavoz Alexa → escuchar música”). Después de este trabajo se comparten las respuestas y se descubre que muchos objetos que no solemos considerar “tecnología” también lo son y forman parte de su vida diaria.

Podemos favorecer el diálogo animando a que cada persona comente si usa ese objeto, lo conoce o no sabe para qué sirve. Se fomenta la conversación hablando sobre la tecnología que las personas usan en su casa

o en la entidad. Se dinamiza el debate con preguntas sobre qué apoyos necesitarían para aprender a utilizar la tecnología.

4ª Actividad. La tecnología de mi casa (15 min)

Posteriormente, se invita a cada persona a plasmar en una hoja una situación de su vida en la que utiliza tecnología. Para facilitar la tarea, se entrega una hoja en forma de casa, con diferentes habitaciones donde puedan dibujar o escribir la tecnología que usan en cada espacio. Por ejemplo en la cocina: el microondas; en el salón: el televisor; en la habitación: la radio... Cuando todas las personas finalicen, se construye un mural grupal que se expone en la sala.

Mientras se colocan los diferentes dibujos cada persona comenta qué es lo que ha dibujado y en qué habitación.

5ª Actividad. Reflexión y canción de cierre (10 min)

La sesión finaliza escuchando “Hoy puede ser un gran día” de Joan Manuel Serrat o “Imagine” de John Lennon. Tras escuchar la canción elegida, se reflexiona brevemente sobre lo aprendido y se anima a elegir una tecnología que les gustaría probar y se pregunta qué tecnología ayuda a estar conectados con los demás. Se cierra la sesión recogiendo las conclusiones más importantes.

Sesión 2. Quiero aprender a hacerlo yo

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Viñetas 2. Facilitadora de la vida diaria y 3 Cara a cara frente a la pantalla.
- Hojas grandes o mural, rotuladores, pegatinas.
- Equipo de sonido y ordenador.



Objetivos:

- Identificar actividades digitales que despierten interés o deseo de aprender.
- Reforzar la autonomía personal y la toma de decisiones.
- Valorar la importancia de pedir apoyo sin perder protagonismo.



Actividades:

1ª Actividad. “Ser libres también con la tecnología” (15 min)

La sesión comienza escuchando la canción “Libre” de Nino Bravo. Mien-

tras suena, se invita a las personas a moverse por el espacio libremente, acompañando el ritmo de la música. Al terminar, se abre un breve diálogo con preguntas como:

- ¿qué significa para ti ser libre?,
- ¿cómo se relaciona la libertad con aprender cosas nuevas?,
- ¿qué cosas nos hacen sentir más dueños de nuestra vida o decidir por nosotros mismos?

A continuación, se muestra la **viñeta 2. Facilitadora de la vida diaria** relacionada con la autonomía y con la idea de que el uso de la tecnología también es sinónimo de libertad y autonomía. Se pregunta a los asistentes sobre la viñeta, ¿qué veis en esta imagen?

2ª Actividad. “¿Qué quiero aprender?” (25-30 min)

Se presentan la **viñeta 2. Facilitadora de la vida diaria** y **viñeta 3. Cara a cara frente a la pantalla**, en ellas se refleja la relación de las personas con la tecnología (aprendizaje, limitaciones, apoyos). En grupos pequeños, se conversa sobre las imágenes y lo que ven en las mismas. Se anima a debatir sobre la siguiente pregunta: ¿Qué te gustaría aprender a hacer tú por ti mismo con la tecnología?

Después, se organizan varias estaciones prácticas para experimentar con la tecnología de manera sencilla. En una estación, los participantes pueden hacer una foto con el móvil o la tablet y verla en la pantalla. En otra, probar a realizar una videollamada de prueba. En una tercera estación, buscar una canción en YouTube o Spotify y escucharla en altavoz. Finalmente, en otra estación se propone un juego sencillo de memoria o dibujo.

Cada grupo lo plasma en una cartulina, ya sea escribiendo, dibujando o usando pictogramas. Después, se realiza una pequeña exposición en la que cada grupo presenta sus ideas al resto.

3ª Actividad. “Mi reto digital” (20 min)

Cada persona elige una acción concreta, relacionada con el uso de la tecnología, que le gustaría aprender: mandar un audio a un amigo, hacer una videollamada a sus sobrinos, buscar música en YouTube, hacer una foto a su mascota, tener y utilizar una tarjeta de crédito, etc.

A continuación, esta acción se plasmará en una tarjeta decorada donde escribirán o dibujarán su reto digital. Posteriormente, estas tarjetas se cuelgan en un mural colectivo bajo el título Nuestros retos digitales. Este mural puede permanecer en la sala para recordar los compromisos de aprendizaje y revisarlos más adelante.

4ª Actividad. “Color esperanza” (10 min)

La sesión finaliza escuchando la canción “Color esperanza” de Diego Torres. Mientras se escucha, se anima a cada participante a compartir cómo se ha sentido en la sesión y qué espera del futuro en relación con la tecnología.

El grupo se despide celebrando la importancia de aprender cosas nuevas y reforzando la confianza en que con apoyo todo es posible.

3.2.2. Trabajar con las familias

Esta sesión tiene como objetivo que las familias reflexionen sobre el acceso, uso y significado de la tecnología en la vida de sus familiares con discapacidad intelectual mayores. A través de dinámicas grupales, el análisis de viñetas y una actividad de creación compartida, se plantea un espacio para identificar barreras, miedos y apoyos necesarios. Se favorece un diálogo que permita pensar en cómo acompañar desde el respeto, sin sobreproteger, y reconociendo los deseos y capacidades de sus familiares en relación con el mundo digital y tecnológico. La sesión también permite compartir experiencias y aprender estrategias para fomentar una relación más libre, segura y útil con la tecnología.

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Proyector o pantalla para mostrar viñetas de este capítulo.
- Tarjetas con frases sobre edadismo y tecnología.
- Folios, rotuladores y post-it.
- Altavoces para reproducir música.
- Bobina de papel para hacer un mural.



Objetivos:

- Reflexionar sobre cómo el edadismo y la sobreprotección limitan el acceso de las personas mayores con discapacidad intelectual a la tecnología y a sus propios derechos (DNI, cuentas bancarias, móvil, etc.).
- Sensibilizar sobre la dignidad y autonomía en la vejez, también en el ámbito tecnológico.
- Conocer apoyos tecnológicos que pueden mejorar la calidad de vida tanto de la persona con discapacidad intelectual como de la familia (grúas, camas articuladas, dispositivos de teleasistencia...).
- Favorecer un cambio de mirada hacia una vejez activa, con derechos y apoyos adecuados.



Actividades:

1ª Actividad. Rompiendo mitos sobre la tecnología (15 min).

La sesión comienza dejando en los diferentes asientos tarjetas con frases como:

- “Con la edad ya no se puede aprender tecnología”.
- “Si tiene un móvil, lo va a perder o romper”.
- “Es mejor que no tenga su DNI, no lo necesita, con una fotocopia es suficiente”.
- “La tecnología es demasiado complicada para las personas mayores”.

A continuación, tras dar la bienvenida a las familias, se pide que lean cuál era la frase que había en su silla y que clasifiquen las frases en “verdadero” o “falso”, justificando sus respuestas. Si no conocemos a las familias podemos aprovechar ese momento para la presentación.

Después, se invita a imaginar: ¿qué sentiríamos nosotros si nos quitaran el móvil, el acceso a internet o nuestra documentación personal solo por ser mayores? Esta reflexión conecta directamente con la experiencia de sus familiares y con el concepto de edadismo. Se recomienda ver el video de Plena inclusión denominado “¿Qué es el edadismo?”

A continuación, se presenta la **viñeta 1. Tecnología como oportunidad**, en la que se muestra una persona mayor con discapacidad intelectual valorando la tecnología como facilitadora de autonomía para la propia persona. Se anima a las familias a debatir sobre la dignidad en la vejez. Esta pregunta puede ser una guía para comenzar un debate, ¿estamos reconociendo los derechos de nuestros familiares mayores con discapacidad intelectual o estamos limitándolos desde la protección?

2ª Actividad. La tecnología como apoyo (25 min)

Se muestran la **viñeta 2. Facilitadora de la vida diaria** y **viñeta 3. Cara a cara frente a la pantalla**. En grupos pequeños, las familias conversan sobre preguntas como:

- ¿Qué tecnologías o documentos hemos limitado a nuestros familiares mayores con discapacidad intelectual?
- ¿Qué miedos hay detrás de esas decisiones?
- ¿Cómo creemos que puede afectar esto a su autoestima?

Después, cada participante escribe en un post-it una situación concreta en la que haya prohibido o limitado el uso de tecnología a su familiar; por ejemplo: “No le dejo usar móvil porque lo puede perder”. En un segundo post-it, propone una alternativa que respete el derecho de la persona, por ejemplo, “Le compro un móvil sencillo”.

Todos los post-it se colocan en un mural titulado “De las barreras a los apoyos”. La persona dinamizadora repasa las aportaciones, subrayando palabras como miedo, riesgo o protección, y las contrapone con derecho, apoyo y dignidad, para remarcar el cambio de mirada.

3ª Actividad. Tecnología para el cuidado (20 min)

Después de la actividad en la que el grupo ha pensado alternativas a los miedos que surgen en torno al uso de la tecnología, la persona que dinamiza el taller mostrará ejemplos de tecnologías que apoyan tanto a la persona mayor con discapacidad intelectual como a su familia: grúas para movilización, camas articuladas, teleasistencia, altavoces inteligentes como Alexa, etc. Se puede hacer con material visual (fotos o vídeos) o, si es posible, con una breve demostración.

Continuamos la actividad en pequeños grupos, proponiendo a las familias que dialoguen sobre:

- ¿Qué beneficios tendría incorporar estas tecnologías en la vida diaria de nuestro familiar?
- ¿Qué miedos o dificultades sentimos como familias para usarlas?

Después, se ponen en común las reflexiones, visibilizando que la tecnología no solo es un riesgo, sino también un recurso de apoyo y fomento de la autonomía.

4ª actividad. La tecnología que conecta (20 min).

El uso de la tecnología conlleva en muchas ocasiones un lenguaje especializado que puede resultar desconocido, así como todas las opciones que existen en este ámbito (aplicaciones, redes sociales, plataformas...) que, hace que produzca temor y miedo por el solo hecho de ser algo desconocido. La inacción continua y la multitud de opciones hace que las personas mayores se sientan vulnerables ante esta amalgama de opciones tecnológicas.

Para trabajar estos miedos se plantea que se escuche un fragmento de “Atrapados en la red” de Tam Tam Go para abrir el debate sobre los miedos de las familias frente a la tecnología. Se conversa brevemente sobre qué riesgos reales hay y sobre cómo acompañar en lugar de prohibir el uso de estos u otros dispositivos tecnológicos.

Tras el debate, planteamos escuchar “Telefonía” de Jorge Drexler de manera completa. Se puede facilitar la letra en papel o proyectar para que sea más sencillo de seguir. A continuación, se pregunta al grupo:

- ¿Qué nos transmite sobre la comunicación y el vínculo?

- ¿Cómo podemos garantizar que nuestros familiares mayores sigan conectados con los demás a través de la tecnología?

5ª Actividad. Compromisos (10 min).

A modo de cierre de sesión, se pide a cada familia que escriba en una hoja una acción concreta que se compromete a realizar en relación con la tecnología de su familiar mayor con discapacidad intelectual. Puede comenzar con frases como:

- “Voy a dejar que...”
- “Voy a probar a apoyar en...”
- “Me comprometo a...”

Se invita a leer en voz alta algunos compromisos. La persona que dinamiza la sesión, con las viñetas como referencia, recuerda que tener 60 o 70 años y discapacidad intelectual no significa perder derechos, sino tener derecho a apoyos para seguir aprendiendo, comunicándose y participando en la sociedad.

Termina la actividad analizando la **viñeta 3. Cara a cara frente a la pantalla** que es una clara invitación al contacto físico y al deseo de socializar de todas las personas.

3.2.3. Trabajar con los profesionales que apoyan

Esta sesión está orientada a equipos profesionales que acompañan a personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento. A través del trabajo con las viñetas, se analizan las prácticas de apoyo vinculadas al uso de tecnología: desde dispositivos cotidianos como camas articuladas o alarmas, hasta herramientas digitales como apps o plataformas de salud. Se reflexiona sobre cómo los apoyos pueden facilitar o limitar la autonomía tecnológica, y se promueve una visión crítica del papel profesional como facilitador, no como intermediario permanente. El enfoque pone el énfasis en la dignidad, la accesibilidad cognitiva y el respeto a los intereses y ritmos de cada persona, para diseñar entornos más inclusivos y tecnológicos con sentido.

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Viñetas de este capítulo.
- Proyector o pantalla.
- Papel continuo, post-it y rotuladores.

- Tarjetas con casos prácticos.
- Altavoces para música.



Objetivos:

- Reflexionar sobre cómo las prácticas profesionales pueden reforzar el edadismo y la sobreprotección en relación con la tecnología.
- Identificar estrategias para acompañar desde el respeto a los derechos y la dignidad de las personas mayores con discapacidad intelectual.
- Reconocer el potencial de la tecnología tanto como herramienta de apoyo personal como de cuidado.
- Favorecer un cambio de mirada hacia un envejecimiento activo y conectado.



Actividades:

1ª Actividad. Viñeta y espejo profesional (15 min)

Comenzamos mostrando la **viñeta1. Tecnología como oportunidad** y la **viñeta 2. Facilitadora de la vida diaria**. En ellas se reflexiona sobre el derecho al acceso a la tecnología y la autonomía que proporciona. Se analizan las viñetas, y a partir de ellas se lanza la pregunta: ¿qué frases o pensamientos hemos escuchado (o dicho) como profesionales en relación con el uso de la tecnología por parte de personas mayores con discapacidad intelectual?

Se recopilan frases típicas: “Eso no lo necesita”, “Es muy mayor para aprender”, “Mejor no complicarnos” (si no salen este tipo de frases, la persona que dinamiza la sesión las puede decir para apoyar la reflexión). Se apuntan en un papel continuo o pizarra y se deja visible para retomarlas al final.

2ª Actividad. ¿Protección o vulneración de derechos? (25 min)

Se reparten tarjetas con pequeños casos reales:

- Un hombre de 65 años con discapacidad intelectual no tiene su DNI porque “lo puede perder”.
- Una mujer de 60 años con discapacidad intelectual quiere un móvil, pero en su residencia están prohibidos.
- Una persona mayor con discapacidad intelectual no accede a la cuenta bancaria porque siempre lo gestiona un familiar.
- Una persona mayor con discapacidad intelectual no puede pedir sus citas médicas porque el personal de enfermería del centro lo valora primero y si lo necesita piden ellos la cita.

En grupos pequeños, los profesionales analizan:

- ¿Qué miedos hay detrás de estas decisiones?
- ¿Qué derechos se están limitando?
- ¿Qué apoyos se podrían ofrecer para que la persona ejerza ese derecho con seguridad?

Después, se comparte en plenario y se construye un mural titulado “De las barreras a los apoyos”, donde se transforman los límites detectados en propuestas de acompañamiento y apoyo.

3ª Actividad. Tecnología que cuida y apoya (20 min)

Comenzamos con la viñeta 1 y 2. Se presenta un abanico de tecnologías que mejoran la vida de las personas mayores con discapacidad intelectual y facilitan la labor profesional: grúas, camas articuladas, dispositivos de teleasistencia, asistentes de voz, tablets para estimulación cognitiva, etc.

La persona dinamizadora propone un debate en dos preguntas y se apuntan conclusiones que después podrán servir como recomendaciones prácticas para la entidad.

- ¿Qué resistencias tenemos como profesionales para incorporar estas tecnologías?
- ¿Qué beneficios tendríamos nosotros mismos si las usáramos en nuestro día a día laboral?

4ª Actividad. La voz de las personas mayores (20 min)

Uno de los riesgos de la tecnología está en las redes sociales. Para trabajar este tema, se analizará con el grupo de profesionales la **viñeta 3. Cara a cara frente a la pantalla.**

Sin duda, las personas mayores con discapacidad intelectual siguen eligiendo los contactos presenciales en sus relaciones, pero también demuestran mucho interés por las redes sociales como WhatsApp. Te proponemos ahora escuchar la canción “Para que el mundo lo vea” de Arnau Griso, y después a modo de reflexión trabajar las siguientes preguntas en pequeño grupo:

- ¿Qué significa “que el mundo lo vea” en el caso de las personas mayores con discapacidad intelectual?
- ¿Qué pasaría si seguimos protegiendo en exceso y no dejamos que usen tecnología? ¿De qué experiencias y visibilidad les estamos privando?
- ¿Cómo podemos, como profesionales, pasar de la sobreprotección al acompañamiento para que ellos decidan qué mostrar, qué compartir y cómo hacerlo?

Se puede cerrar este momento de reflexión pidiendo a cada profesional que escriba en un post-it: “Qué me gustaría que el mundo vea de las personas mayores con discapacidad intelectual con las que trabajo”. Algunos ejemplos pueden ser: su capacidad de aprender, su humor, sus ganas de participar, su uso creativo de la tecnología...

Cada grupo puede poner estos post-it en una cartulina y realizar con ellos un mural que se titula: “Lo que el mundo debe ver” y que presentaran después al resto del grupo.

De esta manera, la canción deja de ser solo un telón musical y se convierte en un momento clave para cuestionar las formas en las que prestamos apoyo a las personas mayores con discapacidad intelectual y reforzar la idea de derechos y dignidad.

5ª Actividad. Qué hemos aprendido (10 min)

Se recuperan las frases del inicio de la sesión y se comparan con los compromisos finales. Se observará si ha habido algún cambio en las ideas expuestas. Si ha sido así, la persona dinamizadora del taller subraya el avance: pasar de frases de control a compromisos de apoyo a las personas en el uso seguro de la tecnología.

La actividad se cierra con una breve evaluación en la que cada participante dice qué se lleva de la sesión y con el recordatorio clave de que “El papel de los profesionales no es proteger restringiendo, sino acompañar apoyando, para que las personas mayores con discapacidad intelectual puedan seguir ejerciendo sus derechos en igualdad de condiciones”.

3.24. Trabajar con el entorno

Esta sesión está diseñada para realizarse en una biblioteca pública, en colaboración con una entidad de apoyo a personas con discapacidad intelectual. A través de una dinámica participativa, accesible y emocionalmente cercana, se busca promover el diálogo entre generaciones en torno a la tecnología. Partiendo de las viñetas de este capítulo, se reflexiona sobre el papel de la tecnología como aliada para la vida diaria, se identifica barreras y se proponen soluciones concretas desde el entorno comunitario. La biblioteca se convierte así en un espacio de inclusión digital, donde todas las personas pueden compartir experiencias, derribar prejuicios y hacer visible que la tecnología no es solo para algunos, sino un derecho para todos. La sesión culmina con una acción simbólica en la que las personas participantes comparten lo que “quieren que el mundo vea”, generando un mural colectivo que puede exponerse en la propia biblioteca para dar visibilidad a la iniciativa.

Duración: 75-90 minutos.



Materiales:

- Proyector o panel para mostrar las tres viñetas de este capítulo.
- Post-it y rotuladores.
- Mural / papel continuo.
- Altavoz para música.
- Canción: Para que el mundo lo vea (Arnau Griso).



Objetivos:

- Visibilizar cómo las personas mayores con discapacidad intelectual perciben la tecnología: como oportunidad, como apoyo y como opción personal.
- Sensibilizar a la comunidad sobre la necesidad de reducir la brecha digital desde un enfoque inclusivo y no paternalista.
- Generar un diálogo intergeneracional en torno a la tecnología y las relaciones sociales.
- Reforzar el papel de la biblioteca como espacio de inclusión digital y social.



Actividades:

1ª Actividad. Bienvenida y presentación (10 min)

La persona dinamizadora, acompañada por personas mayores con discapacidad intelectual, dan la bienvenida al grupo y presentan brevemente el proyecto de Plena inclusión Castilla y León y las viñetas.

A continuación, explican que las viñetas que se trabajarán hoy recogen las reflexiones de personas mayores con discapacidad intelectual sobre la tecnología, y que la sesión busca abrir un diálogo comunitario.

Se aclara desde el inicio que no se hablará de “lo que no pueden hacer”, sino de cómo la tecnología abre oportunidades y es útil para que la sociedad avance.

2ª Actividad. Viñetas y testimonios (20 min)

Se generan pequeños grupos y se proyectan las tres viñetas relacionadas con la tecnología una a una. A continuación, el grupo lee los ejemplos y se da tiempo para debatir sobre ello:

- *Viñeta 1. La tecnología como oportunidad.*

La persona dinamizadora lee un testimonio asociado: “Gracias al móvil puedo hablar con mi hermana que vive en otra ciudad”. Se pregunta al público: ¿qué oportunidades me ha dado a mí la tecnología?

- *Viñeta 2. La tecnología que facilita la vida diaria.*

Se lee otro ejemplo: “Alexa me recuerda la medicina que me tengo que tomar cada día”. El grupo reflexiona: ¿qué tecnologías nos hacen la vida más fácil en casa, en el trabajo, en el barrio?

- *Viñeta 3. La preferencia por lo presencial.*

Se comparte la idea: “Prefiero hablar en persona que por WhatsApp”. Se pregunta: ¿cuándo sentimos que la tecnología no sustituye al contacto humano?

Tras cada viñeta, se recoge en voz alta un par de aportaciones del público. El objetivo es encontrar puntos en común entre las personas mayores con discapacidad intelectual y la de vecinos de distintas edades.

3ª Actividad. De las barreras a los apoyos (25 min)

Cada participante recibe dos post-it de distinto color:

- En el primero escriben una barrera digital que viven o han visto en alguien cercano. Por ejemplo, no sé usar la banca online, mi madre no se atreve a tener WhatsApp, no entiendo cómo funciona Alexa, la centralita del centro de salud es difícil de entender o cualquier otra vivencia.
- En el segundo, un posible apoyo o solución que podría ayudar a superar esa barrera. Por ejemplo, un curso sencillo en la biblioteca, tener a alguien que me enseñe paso a paso, usar pictogramas o menús simplificados, entre otros.

Se pegan los post-it en un mural dividido en dos columnas: barreras y apoyos.

La persona dinamizadora repasa algunas de las aportaciones y resalta un mensaje clave: la respuesta adecuada nunca es prohibir o excluir, sino acompañar con apoyos adecuados y personalizados.

4ª Actividad. Música y reflexión colectiva (20 min)

Se escucha la canción “Para que el mundo lo vea” de Arnau Griso. Mientras suena, se invita a las personas a pensar:

- ¿Qué queremos que el mundo vea de las personas mayores con discapacidad intelectual y su relación con la tecnología?
- ¿Qué puede hacer una comunidad —y en concreto la biblioteca— para ayudar a que eso sea visible?

Después de la canción, cada participante escribe en un post-it una frase que empiece por; “Quiero que el mundo vea que...”. Los post-it se colocan en un mural titulado “Lo que el mundo debe ver”.

5ª Actividad. Cierre de la sesión (10 min)

Para finalizar la sesión en la biblioteca, la persona dinamizadora lee en voz alta algunas frases del mural final. Se recuerdan también los mensajes de las viñetas que coinciden con los mensajes de los vecinos de este taller.

En el cierre se pueden resaltar dos ideas clave:

- La tecnología es un derecho de todos y debe usarse con apoyos, nunca con miedos y sobreprotección.
- La biblioteca puede seguir siendo un espacio de inclusión digital, ofreciendo talleres accesibles, apoyos personalizados y un lugar de encuentro intergeneracional.

3.2.5. Caja de herramientas musical

La música también puede ser una herramienta motivadora en el uso de dispositivos tecnológicos y plataformas digitales. Las canciones de esta caja musical acompañan actividades de este apartado; al combinar música y tecnología, se promueve un entorno lúdico, inclusivo y estimulante que conecta a las personas mayores con discapacidad intelectual con su entorno y con nuevas formas de expresión.



*Escanea este código
para acceder a la
caja de herramientas
musical.*

Epílogo.

Como Dominga, caminamos con voz propia

A lo largo de estas páginas, Dominga nos ha acompañado en un viaje lleno de preguntas, emociones, silencios compartidos y muchas risas. Nos ha mostrado, con su manera de “hablar sola”, que todas las personas, también aquellas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento, tienen mucho que decir sobre su vida, sus deseos y sus derechos.

Hemos explorado tres dimensiones que marcan el presente y el futuro de muchas personas mayores: el envejecimiento, tantas veces asociado a la pérdida y, sin embargo, lleno de aprendizajes y nuevas posibilidades; la soledad, a veces impuesta y dolorosa, otras elegida y necesaria; y la tecnología, que puede ser una aliada para la autonomía o una barrera que excluye si no está pensada con y para todas las personas.

Este recorrido nos recuerda que envejecer no significa desaparecer, que estar solo no siempre es estar mal, y que la tecnología debe estar al servicio de la vida elegida. También nos reafirma en la necesidad de transformar los entornos, los apoyos y las actitudes para que todas las personas puedan vivir con dignidad, seguir tomando decisiones a lo largo de todo su ciclo vital, y ser reconocidas como ciudadanas de pleno derecho.

Dominga no está sola. A su alrededor hay amistades, como las generadas con las personas mayores con discapacidad intelectual pertenecientes a entidades federadas en Plena inclusión Castilla y León, profesionales, familias, vecinas, equipos que la acompañan, que la escuchan, y que se dejan transformar por su forma de estar en el mundo. Este es el verdadero motor del cambio: construir comunidades donde cada persona cuente, importe y pueda seguir diciendo, como Dominga y sus nuevos amigos, lo que piensan, aunque sea en voz baja.

Queremos agradecer especialmente a Elisabeth Justicia, que ha sabido poner en imágenes la voz experta de las personas mayores con discapacidad intelectual que participaron en los talleres. Gracias también a las propias personas mayores con discapacidad intelectual, sin ellas este trabajo no habría sido posible, y a sus familias, ambas son el motor y el sentido de nuestro trabajo. Y, por supuesto, gracias a los profesionales y a las entidades que hacen posible una labor de apoyo y acompañamiento valiosísima, que nunca dejen de creer en las capacidades de las personas, sin convertirse en freno de sus sueños.

Bibliografía

- Berjano, E., & García, A. (2009). *Discapacidad intelectual y envejecimiento: Un problema del siglo XXI*. FEAPS.
- Fernández, J. (2025, 3 de marzo). La cara buena de la soledad: Hay cuatro versiones que pueden beneficiarte. *El Correo*.
<https://www.elcorreo.com/vivir/relaciones-humanas/cara-buena-sole-dad-cuatro-versiones-pueden-beneficiarte-20250304190328-ntrc.html>
- Fortea, J., Vilaplana, E., Carmona-Iragui, M., Benejam, B., Videla, L., Barroeta, I., Fernández, S., Altuna, M., Pegueroles, J., Montal, V., González, S., Valdeneu, S., Belbin, O., de Leon, M. J., Blesa, R., Lleó, A., & Carmona, S. (2020). Clinical and biomarker changes of Alzheimer's disease in adults with Down syndrome: A cross-sectional study. *The Lancet*, 395(10242), 1988–1997.
- Fundación Adecco. (2022). *Tecnología y discapacidad* (11.ª ed.). Fundación Adecco. <https://fundacionadecco.org/wp-content/uploads/2022/07/in-forme-Tecnologia-y-discapacidad-2022.pdf>
- Junta de Castilla y León. (2022). *Plan de Acción de Castilla y León contra la soledad no deseada y el aislamiento social 2022–2025*. Junta de Castilla y León.
<https://serviciossociales.jcyl.es/web/jcyl/binarios/309/880/Plan%20Contra%20la%20soledad%20.pdf>
- Junta de Castilla y León. (2025). *Plan de cuidados de larga duración y fomento del envejecimiento activo y saludable en Castilla y León* (BOCYL-D-17022025-18). Junta de Castilla y León.
<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2025/02/17/pdf/BOCYL-D-17022025-18.pdf>
- Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. (2024). *Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad (2024–2030): Un proceso de desinstitucionalización*. Gobierno de España. <https://estrategiadesinstitucionalizacion.gob.es/wp-content/uploads/2024/06/Estrategia-para-nuevo-modelo-cuidados-en-la-comunidad.pdf>
- Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-s.pdf>
- Navas, P., Uhlmann, S., & Berástegui, A. (2014). *Envejecimiento activo y discapacidad intelectual*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/Ministerioeducacion-discapacidad-envejecimientoactivo-01-2015.pdf>

- Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada SoledadES, & Fundación ONCE. (2024). *Informe del Barómetro de soledad no deseada en España 2024*. Fundación ONCE.
https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe_Barometro%20soledad-v2.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>
- Plena inclusión Castilla y León. (2015). *Reflexiones sobre el envejecimiento: Apoyo al envejecimiento activo: Detección y pautas de actuación*. Plena Inclusión Castilla y León.
https://plenainclusioncyl.org/wp-content/uploads/2015/04/descarga_1566206037_descarga_1430837182.pdf
- Plena inclusión Castilla y León. (2022). *Las personas con discapacidad intelectual hablan sobre nuevas tecnologías*.
<https://plenainclusioncyl.org/wp-content/uploads/2026/03/Informe-nuevas-tecnologias.pdf>
- Plena inclusión Castilla y León. (2023). *Barreras cognitivas en aplicaciones para la vida independiente*. <https://plenainclusioncyl.org/wp-content/uploads/2026/03/2023.-Informe-nuevas-tecnologias.pdf>
- Plena inclusión España. (2021). *Apoyos 2030: Un viaje para avanzar hacia apoyos personalizados y en la comunidad*. Plena Inclusión España.
https://www.plenainclusion.org/wp-content/uploads/2021/06/Libro_Apoyos_-2030.pdf
- Plena inclusión España. (2025). *Código ético: Nuestros valores y orientaciones para vivir y actuar día a día*. Plena Inclusión España.
<https://www.plenainclusion.org/wp-content/uploads/2025/06/Valores-del-Codigo-Etico-LF-infografia-Plena-inclusion-1.pdf>
- Plena inclusión Madrid. (2023). *Estudio de situación y necesidades de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en proceso de envejecimiento en la Comunidad de Madrid*. Plena Inclusión Madrid.
https://plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2024/10/Envejecimiento_Final_2024-1.pdf
- Rodríguez Olaizola, J. M. (2018). *Bailar con la soledad*. Sal Terrae.
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., Tarazona-Santabalbina, F. J., & Losada, A. (2020). *La soledad en las personas mayores: Prevalencia, características y estrategias de afrontamiento*. Fundación “la Caixa”.



Pº Hospital Militar, 40.Local 34 • 47006-Valladolid
Teléfono: 983 320 116
E-mail: plenainclusiuncyl@plenainclusiuncyl.org
www.plenainclusiuncyl.org



Subvencionado por la Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria del IRPF



Servicios Sociales
de Castilla y León



Junta de
Castilla y León



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL